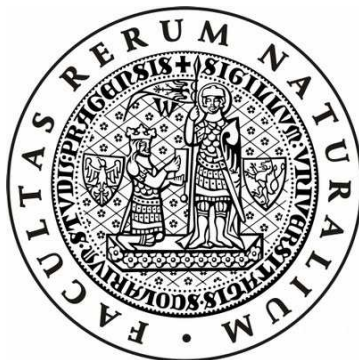


Univerzita Karlova v Praze

Přírodovědecká fakulta
katedra sociální geografie a regionálního rozvoje



Geografie outdoorových aktivit studentů středních škol v Praze

The outdoor geography of high school students in Prague

Bakalářská práce

Alena Rodová

2010

Vedoucí bakalářské práce: RNDr. Jana Spilková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně za použití uvedené literatury a dalších uvedených zdrojů.

V Praze 19.5. 2010

.....

Tímto bych chtěla poděkovat RNDr. Janě Spilkové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a trpělivost, dále mojí mamce, Martinovi, Mirkovi a Zdendovi za veškerou pomoc a všem lidem, kteří mně jakkoliv pomohli.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na volnočasové outdoorové aktivity studentů středních škol v Praze. Venkovní aktivity se dynamicky rozvíjejí, protože zahrnují všestranný pohyb a uskutečňují se venku pod širým nebem. Tyto aktivity jsou velice oblíbené také u mládeže. Cílem této práce je zjistit, jestli studenti středních škol v Praze tráví svůj volný čas aktivně nebo spíše pasivně, kolik mají denně v průměru hodin volného času a jakým outdoorovým aktivitám se věnují. Dále práce řeší otázky, s kým studenti tráví svůj volný čas, zda mají raději kolektivní či individuální sporty, letní či zimní atd. Metodika práce je postavena na kvantitativním výzkumu - dotazníkovém šetření. Dotazování se uskutečnilo na dvou gymnáziích, dvou středních odborných školách a dvou středních odborných učilištích v Praze. V závěru jsou vysloveny další náměty a návrhy pro další výzkum.

Klíčová slova

Outdoorové aktivity, studenti středních škol , volný čas, kvantitativní výzkum

Abstract

This bachelor thesis focuses on the leisure time outdoor activities of the high school students in Prague. Outdoor activities spread dynamically, because they involve complex activities which take place outdoors. These activities are especially favoured by teenagers. The aims of this thesis is to reveal if high school students spend their leisure time actively or passively, how much leisure time they have and which outdoor activities are the most popular. More, the thesis also answers the questions with whom students spend their leisure time, if they prefer collective or individual sports, winter or summer sports etc. Methodologically the thesis stems from the quantitative methods – a questionnaire survey. The survey was conducted in two gymnasias, two high schools and two vocational training schools in Prague. In the concluding part, there are some ideas for the next research agenda in this topic.

Key words

Outdoor activities, high school students, leisure time, quantitative survey

Obsah

Seznam použitých zkratk	6
Seznam tabulek	6
Seznam grafů	7
Seznam obrázků	7
Seznam příloh	7
1. Úvod	8
1.1 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy	9
1.2 Struktura práce	10
2. Diskuse odborné literatury	11
3. Teoretický rámec	13
3.1 Volnočasové aktivity a sport obecně	13
3.1.1 Definice volného času	13
3.1.2 Mládež a volný čas	15
3.1.3 Sport	16
3.1.4 Sociologie a psychologie sportu	17
3.2 Outdoorové aktivity a jejich definice	18
3.2.1 Pojmy spojované s aktivitami v přírodě	19
3.3 Rozdělení a popis jednotlivých outdoorových aktivit	21
3.4 Outdoorový trénink	27
3.5 Outdoorové vybavení	27
3.6 Outdoorové aktivity a bezpečnost	28
3.7 Srovnání outdoor s indoor aktivitami	30
3.8 Outdoorové aktivity v Praze a blízkém okolí	31
4. Metodika	34
4.1 Kvantitativní metody	34
4.2 Tvorba dotazníku	35
4.3 Výběr středních škol v Praze	35
4.4 Realizace dotazníkového šetření	36
5. Výsledky	37
5.1 Výsledky dotazníkového šetření	37
5.2 Tělesná výchova a sportovní kurzy na vybraných SŠ	46
6. Závěr	48
Seznam použité literatury	51

Seznam použitých zkratk

BP – bakalářská práce
DP – diplomová práce
FTVS – Fakulta tělesné výchovy a sportu
gymn. – gymnázium
LOB – lyžařský orientační běh
MTBO – orientační závod na horském kole
NOB – noční orientační běh
OB – orientační běh
OP – orientační potápění
PT – pěší turistika
ROB – radiový orientační běh
SOŠ – střední odborná škola
SOU – střední odborné učiliště
SŠ – střední škola
VHT – vysokohorská turistika

Seznam tabulek

Tab. č. 1: Struktura nominálního fondu času	14
Tab. č. 2: Kvantitativní výzkum	34
Tab. č. 3: Počet respondentů z jednotlivých středních škol	37
Tab. č. 4: Trávení volného času	40
Tab. č. 5: Denní průměrný počet hodin volného času	40
Tab. č. 6: Podíl studentů, kteří vlastní dané vybavení [v %]	43
Tab. č. 7: Podíl studentů, kteří dělají danou aktivitu podle typu školy	45

Seznam grafů

Graf č. 1: Závislost potenciálu pro rozvoj osobnosti na náročnosti	21
Graf č. 2: Outdoorové firmy v Česku po roce 1989	28
Graf č. 3: Vzdělání matek	38
Graf č. 4: Vzdělání otců	38
Graf č. 5: Počet dětí v rodině	38
Graf č. 6: Aktivita studentů v dětství	39
Graf č. 7: Aktivita studentů nyní	39
Graf č. 8: Četnost studentů a jejich denní volný čas	40
Graf č. 9: Frekvence a pravidelnost sportu nebo návštěvy kroužků	41
Graf č. 10: Nejčastější aktivity v parku	42
Graf č. 11: Znalost pojmu outdoorové aktivity	42

Seznam obrázků

Obr. č. 1: Zóny osobnosti	30
Obr. č. 2: Slalomový kanál Troja, duben 2010	32
Obr. č. 3: Běh, Troja, duben 2010	32
Obr. č. 4: Cyklistika, Troja, duben 2010.....	32
Obr. č. 5: In-line, Troja, duben 2010.....	33
Obr. č. 6: Běžkování, Vítkov, únor 2010	33
Obr. č. 7: Běžkování, Malešice, únor 2010	33
Obr. č. 8: Plachtění na Vltavě, duben 2010	33
Obr. č. 9: Paragliding, Raná u Loun, květen 2010	33

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník – Volnočasové aktivity
Příloha č. 2: Lokalizace škol
Příloha č. 3: Parky
Příloha č. 4: Závislost mezi aktivitami studentů v dětství a nyní

1. Úvod

Aktivity v přírodě jsou v současné době nejdynamičtější složkou sportu. Vznikají nová odvětví venkovních sportů, které jsou stále více dostupné široké veřejnosti. Vznikají i nejrůznější organizace, které rozvíjejí nové aktivity a využívají je ke komerčním účelům nebo ve výchově mládeže. Pojem „outdoorové aktivity“ lze volně přeložit jako venkovní aktivity nebo nejobecnějším pojmem aktivity v přírodě. Tento český ekvivalent se používal hlavně dříve, ale nyní vstupuje do popředí slovo outdoor. Co je „out“ je „in“. (Neuman a kol. 2000, s. 25) řadí do aktivit v přírodě především: „činnosti, které konáme vlastní silou (event. za pomoci speciálního vybavení) a které jsou spjaté se šetrným využíváním přírodního prostředí nebo překonáváním přírodních překážek. Tyto aktivity nejsou samoúčelné, jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce a malé skupiny. Při aplikaci odpovídajících metod a přístupů skrývají výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti.“

Outdoorové sporty mám ze všech sportů nejraději, věnuji se sportování v přírodě celoročně, a proto jsem si vybrala toto téma pro svoji bakalářskou práci. Domnívám se, že neexistuje jiný druh sportů, který by měl větší pole působnosti. Nejjednodušší formy jsou lehké procházky a výlety, trekking a jogging, až po vysokohorskou turistiku s nejnáročnějšími výstupy, několikadenní přechody hor s krosnou a veškerým vybavením. Každý venkovní sport lze provozovat ve všech stupních obtížnosti. Od individuálního pojetí sportování ve volném čase nebo s rodinou a kamarády, po organizované závody, extrémní závody a závody o přežití. Platí to pro turistiku, běh, cyklistiku, horolezectví, vodáctví, lyžování, snowboarding, běžkování, vysokohorskou turistiku, orientační sporty atd. O jednotlivých aktivitách se dozvíte v dalších kapitolách.

Všechny roční období nabízí nepřeborné množství venkovních aktivit. Některé aktivity dosti ovlivňuje aktuální počasí a dlouhodobě podnebí, jiné jsou téměř nezávislé. Dá se říci, že např. zaběhat si můžeme jít kdykoliv, ale sjet vyschlou řeku na raftu nebo lyžovat bez sněhu nejde (pokud vyloučíme lyžování na trávě a lyže na kolečkách). Právě variabilita láká mnoho nadšenců, kombinace přírodních podmínek, počasí, terénu dá aktivitě nový rozměr, žádný ať už výlet nebo závod není stejný. K tomu přidáme stav našich aktuálních možností, sil a dovedností, nálady, pocity, které vnitřně ovlivňují naše prožitky. Jak se říká: „do stejné řeky dvakrát nevstoupíš“.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na volnočasové aktivity studentů středních škol v Praze. Zaujímá mě, jak jsou outdoorové aktivity populární u mládeže ve věku 15-20 let. Volný čas se dá trávit mnoha způsoby. Patří do životního stylu každého

jedince a je jen na něm, zda ho tráví aktivně nebo pasivně. Trávení volného času mládeže je hodně ovlivněno výchovou, rodinou a kamarády. V současné době působí na mladé lidi téměř srovnatelně média a internet. Veliké množství informací je distribuováno přes internet, který se stává běžnou součástí českých domácností. Stejně, jako se mění móda v oblékání, mění se i způsoby trávení volného času, přicházejí k nám nové trendy ze zahraničí. Za moderní považují sportování v přírodě, tyto aktivity jsou člověku vlastní od pradávna, ale nyní jde spíše o znovu uvědomění si přírody jako specifického prostoru, který je nutné chránit. Člověk chodí do přírody za klidem a odpočinkem. Outdoorové aktivity by měly být v souladu s přírodou.

Po úvodu a diskusi odborné literatury, je část práce věnována teoretickému popisu volného času a outdoorových aktivit. Následuje kapitola zabývající se metodikou práce a zdroji dat. Vybrala jsem tři střední školy v centru a tři na okraji Prahy, v nichž proběhlo dotazníkové šetření. V každé škole byla náhodně vybrána jedna třída v ročníku, celkem bylo dotázáno 552 studentů. V závěru práce jsou shrnuty hlavní výsledky dotazníkového šetření a vyvozené závěry.

1.1 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy

Outdoorovým aktivitám se věnuje plno mladých lidí. Tyto aktivity zahrnují všestranný pohyb a mají společné, že se uskutečňují venku pod širým nebem. Cílem této práce je zjistit, jestli studenti středních škol v Praze tráví svůj volný čas aktivně nebo spíše pasivně, kolik mají denně v průměru hodin volného času a jakým outdoorovým aktivitám se věnují. Dále se chci zabývat otázkami, s kým tráví svůj volný čas, zda mají raději kolektivní či individuální sporty, letní či zimní atd. viz dotazníkové šetření. Chtěla bych analyzovat, zda se nějak liší sportovní aktivity studentů gymnázií (dále jen gymn.), středních odborných škol ukončených maturitou (dále jen SOŠ) a středních odborných učilišť (dále jen SOU). Popřípadě odlišují se sportovní aktivity studentů, kteří studují v centru města od studentů, kteří navštěvují školu na okraji Prahy? Dalším cílem je zmapovat, do jakých parků (chráněných území) v Praze dotázaní studenti chodí nejčastěji. Závěrem dotazníku jsem zjišťovala, jaké tři venkovní aktivity provozují nejčastěji a nejraději.

Moje hlavní hypotéza zní, že **při venkovních aktivitách záleží na tom, jaký typ střední školy mládež studuje, ale že nezáleží na umístění školy.**

1.2 Struktura práce

Předkládaná bakalářská práce je rozdělena do šesti kapitol. Stručný úvod nastiňuje klíčové téma práce a její hlavní cíle. V diskusi odborné literatury jsou představeny hlavní použité publikace, které tvoří základní pilíře této práce, doplňková literatura a elektronické zdroje. Následuje teoretické zarámování volného času a outdoorových aktivit. Metodika práce je postavena na kvantitativním výzkumu - dotazníkovém šetření. Dotazování se uskutečnilo na Vinohradech (SOŠ a SOU), ve Vršovicích (gymn.), dále pak v Hostivaři (SOŠ a SOU) a na Opatově (gymn.). V této kapitole zdůvodňuji výběr škol, popisuji vlastní průběh dotazníkového šetření. Výsledky výzkumu vyhodnocuji ve statistickém programu SPSS a MS Excel. V závěru se snažím shrnout zjištěné poznatky a zobecnit je. Vyhodnotím splnění/nesplnění cílů práce a potvrzení/vyvrácení hypotéz a přehledně zformulovat získané odpovědi na výzkumné otázky. V úplném závěru chci vyslovit další náměty a návrhy pro další výzkum.

2. Diskuse odborné literatury

Při psaní této bakalářské práce jsem čerpala z domácí i zahraniční literatury. Vyhledávala jsem literaturu na téma outdoorové aktivity, sporty v přírodě, mládež a trávení volného času.

Outdoorové aktivity nejlépe představuje Neuman a kol. (2000) v knize Turistika a sporty v přírodě. Popisuje teorii i konkrétní pohybové aktivity, vysvětluje pojmy, uvádí mnoho příkladů. Dočteme se zde o zážitkové pedagogice, procesech učení, vzdělávacích metodách postavených na prožitcích a zkušenostech při pohybových aktivitách v přírodě. Mezi další hlavní literaturu o venkovních aktivitách řadím Outdoor aktivity od Vechety (2009) a Outdoorové sporty od Mikošky (2006). V těchto dvou publikacích najdeme konkrétní příklady aktivit, bezpečnost, názvosloví atd.

Volný čas a jeho definice, struktura volnočasových aktivit se zaměřením na mládež je velice dobře a přehledně popsána v knihách od Slepíčkové: Sport a volný čas (2005), Sport a volný čas adolescentů (2001). Českou mládež se zabývají společně Sak a Saková (Mládež na křižovatce, 2004) a samostatně Sak (Proměny české mládeže, 2000). Podrobněji českou mládež výzkumu z pohledu sociologie. Analyzují vývoj a proměny mládeže, jejich hodnoty a postavení ve společnosti. Další publikace z pohledu sociologie a psychologie jsou Psychologie sportu (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006) a Sociologické problémy sportu (Sekot, 2008). Velmi čtivě napsal Krτίčka a kolektiv autorů příručku Děti, vedoucí, volný čas (2004).

Jednotlivým outdoorovým aktivitám se věnují publikace od nakladatelství Grada jako např. Běhání (Tvrzník, Soumar, 1999), Cyklistika (Landa, 2005), Orientační sporty (Hnízdil, Kirchner, 2005), Vysokohorská turistika (Boštíková, 2004) atd. Gnad a kol. vydal Základy teorie lyžování a snowboardingu (2008), Bílý, Kračmar, Novotný přibližuje vodní turistiku (Kanoistika, 2000). Knihy obsahují historii, koncepce výuky, daný sport u dětí a mládeže, bezpečnost při těchto aktivitách a zajímavosti spojené s těmito činnostmi.

Čerpám z poměrně čerstvé literatury, mnoho publikací bylo vydáno před cca dvěma až pěti lety, ostatní kolem roku 2000. Knihy si půjčuji převážně z Geografické knihovny a z knihovny na Fakultě tělesné výchovy a sportu (dále jen FTVS). Při kvantitativním výzkumu – dotazníkovém šetření čerpám cenné informace z knih napsaných Hendlem - Přehled statistických metod (2009) a Kvalitativní výzkum (2008). V těchto knihách je vysvětlen rozdíl mezi kvantitativním a kvalitativním výzkumem, postupy při vyhodnocování a zpracování dat. Dotazníky vyhodnocuji ve statistickém programu SPSS a MS Excel.

Ze zahraniční literatury bych chtěla zmínit knihy: Outdoor education (Dahlgren, Szczepanski, 1998), Outdoors with young people (Cooper, 1998), Geographies of Young People (Aitken, 2001), Trends in Outdoor Recreation, Leisure and Tourism (Gartner, Lime, 2000). Na geografii mládeže se soustřeďuje hlavně Aitken.

Než-li jsem začala psát tuto práci, prošla jsem bakalářské (dále jen BP) a diplomové práce (dále jen DP) na katedře sociální geografie a regionálního rozvoje Přírodovědecké fakulty s tématem volnočasové sportovní aktivity. S podobným tématem mé práce mě zaujaly čtyři práce: Volnočasové sportovní aktivity: případová studie – okres Prachatice (Slípka, BP 2009), Trávení volného času teenagerů v Praze (Radová, BP 2008), Sportovní rekreace v České republice (Pejčochová, DP 2008) a Lokální versus globální zdroje konkurenceschopnosti – příklad českých outdoorových firem (Vojáčková, DP 2009). Všechny práce jsem si přečetla, byly mi dobrým pomocníkem při výběru literatury a některé myšlenky a výsledky uvádím v mé práci. Geografií outdoorových aktivit mládeže se na naší katedře ještě nikdo nevěnoval. Outdoorové aktivity jsou obvykle sledovány z pohledu psychologie, tělesné výchovy a sportu, humanitních studií a pedagogiky. Z FTVS čerpám z BP Prorokové – Outdoor trénink – východiska, současnost a směřování (BP 2009).

Jako doplňkovou literaturu mohu jmenovat např.: časopis Outdoor (2010), informační publikaci Mládež České republiky, kterou vydala Česká rada dětí a mládeže, In-Line Praha (2007) - plán města s vyznačenými okruhy vhodné na kolečkové brusle, cykloturistickou mapu Praha a okolí (2008).

Internetové zdroje jsem využívala převážně k získání informací o pražských středních školách a jejich lokalitě.

3. Teoretický rámec

3.1 Volnočasové aktivity a sport obecně

Dnešní doba je na jednu stranu uspěchaná, lidé stále někam spěchají a potřebují stihnout za den co nejvíce věcí. Někdy se zbytečně stresují a pracují pod tlakem. Od nich stále slýcháváme: „Já nemám čas“, „Já to nestíhám“. Zběsile dobíhají městskou hromadnou dopravu, troubí v autě a nadávají na kolony aut. Za celý den se neusmějí. Druhý extrém jsou lidé, kteří mají dostatek volného času, ale neumějí ho smysluplně využít, nudí se. Optimální je být uprostřed těchto dvou extrémů. Pracovat nebo studovat, věnovat se svým zálibám a koníčkům, ale zároveň nepodceňovat biologicky podmíněné cykly: dostatek spánku, pravidelnou vyváženou stravu pětkrát denně, denní hygienu atd. Děti a mladí pak přebírají tyto zvyky od dospělých.

Trávení volného času je aktuální společenské téma. Od kdy máme dostatek volného času, abychom ho museli plánovat? „Mezi hlavní předpoklady rozvoje volného času a volnočasových aktivit patřil nárůst jeho rozsahu, což je způsobeno především zkracováním pracovní doby dospělé populace (dále také odstraněním dětské práce a práce mladistvých). Jak uvádí Hofbauer (2004, cit. v Radová 2008, s. 13-14) tak ještě v první polovině 19. století byla průměrná denní pracovní doba 12-14 hodin. Po několika desítkách let sociálních bojů postupně klesla až na 8 hodin za den a 48 hodin za týden. Počátkem třicátých let 20. století byl vznesen požadavek na 40 hodin týdně s perspektivou dalšího snižování. Tento vývoj byl jen krátkodobě narušen druhou světovou válkou, ale koncem padesátých let začal v některých rozvinutých zemích postupný přechod na pětidenní pracovní týden. Tímto započal růst objemu volného času populace jako celku. Velkou roli v tomto vývoji hraje i proces urbanizace spojený s koncentrací obyvatel do měst.“ (Radová 2008, s. 13-14). Při růstu nezaměstnanosti se podíl volného času společnosti také zvyšuje. Lidé bez práce hledají místo v zaměstnání a nadbytek volného času je chápán negativně. Když člověk přežívá od státní podpory k podpoře, živoří, není zajištěn, těžko bude sportovat. Dlouhodobá nezaměstnanost vede k rozkladu osobnosti, ztrátě běžných návyků jako ranní vstávání, plnění povinností a čím déle trvá, tím je obtížnější se zapojit do běžného života.

3.1.1 Definice volného času

Na vymezení volného času existuje mnoho definic, např. v knize Sport a volný čas uvádí Slepíčková (2005, s. 14) tuto definici: „Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým

lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“ V našem volném čase nás nemůže nikdo k ničemu nutit, náplň volnočasových aktivit si jedinec volí podle svých přání, je na něm, zda bude aktivně sportovat nebo sedět a dívat se na televizi, popřípadě hrát počítačové hry. Ale právě tato benevolence by u mladých lidí měla být korigována dospělými a školským zařízením. Nedopustit, aby mládež zůstala pouze u pasivní zábavy a ukázat jim možnosti této doby.

V Tab. č. 1 je přehled činností podle Koláčka (1969, cit. v Slepíčková 2005, s. 15). Rozdělení je stále platné a platí jak pro jeden den, tak pro delší časové období. U studentů středních škol nahradíme „pracovní dobu“ za „školní výuku“. Drtivá většina mládeže čerpá finanční prostředky od rodičů, popřípadě si přivydělává ke kapesnému.

Tab. č. 1: Struktura nominálního fondu času

Doba	Činnost
Pracovní	V této době člověk vykonává práci. Tato činnost je motivovaná získáním prostředků k životu. Jedná se o hlavní zaměstnání, přesčasy, individuální přípravu na zaměstnání či účast na školení. Zahrnuje i vedlejší zaměstnání a další zabezpečení obživy jako je např. chov užitkového zvířectva apod.
Nutná mimopracovní	Je naplněna činnostmi nezbytnými pro prostou existenci člověka a dále činnostmi, které nepřinášejí finanční efekt a nejsou ani věcí svobodného výběru. Jedná se o: a) uspokojování bio-fyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče, ...) b) ostatní činnosti (cesta do práce a z práce, péče o domácnost – příprava jídla, úklid, praní prádla atp.).
Volný čas	a) aktivní manuální – zahrádkaření, kutilství, ruční práce, atp. b) aktivity fyzické – procházky, turistika, sport, atp. c) aktivity kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu atp. d) aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp. e) aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek atp. f) aktivity společensko formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích g) aktivity společensko neformální – rodinné aj. návštěvy, návštěvy kavárny h) hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry i) pasivní odpočinek – sedění, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp.

Zdroj: Koláček 1969, cit. v Slepíčková 2005, s. 15

Definice francouzského sociologa J. Dumazediera (cit. v Krtička a kol. 2004, s. 25) chápe volný čas jako „souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských.“ Volný čas lze chápat jako: časový prostor, formu činnosti, symbol sociálního statusu, sociální nástroj, funkci sociálních skupin a životního stylu (Slepičková 2005).

3.1.2 Mládež a volný čas

Studenti středních škol mají cca 32 vyučovacích hodin týdně, 8 hodin denně tvoří spánek, cca 2 hodiny jídlo, dále musíme započítat osobní hygienu, dopravu, přípravu do školy, domácí práce a zbytek nám zbývá na teoretický volný čas. Mladí mají více volného času než dospělí. Mládež je plná optimismu, snů a cílů, které si chtějí vyplnit, jsou společenější, scházejí se s vrstevníky, druží se do skupin a mají rádi zábavu. Přizpůsobivost a flexibilita jim nechybí. Po fyzické stránce jsou plní sil. U dětí a mládeže „je charakteristická nízká zakotvenost v systému sociálních rolí, umožňuje mládeži oproti dospělým větší sociální flexibilitu a dynamiku. V žádném dalším životním období není jedinec schopen zajímat se o tak široké spektrum zájmových aktivit jako v dětství a mládí.“ (Sak 2000, s. 133). Mladí mají větší pluralitu zájmů, s přibývajícím věkem se zájmy sice redukují, ale zároveň prohlubují. (Sak 2000).

Vymezení mládeže se v různých publikacích trochu odlišuje. Adolescence označuje období mládí a dospívání. Adolescenci rozdělujeme na časnou (11 – 13 let), střední (14 – 16 let) a pozdní adolescenci (17 – 20 let, obvykle i mnohem déle při studiu vysoké školy) (Macek 1999, cit. v Slepičková 2001). „Teenageři“ se překládají jako „náctiletí“ – čili mládež ve věku 11 – 19 let.

Volný čas mládeže ovlivňuje např.: rodina, vrstevníci, místo bydliště (ulice, sídliště, obec, ...), společenské prostředí, hromadné sdělovací prostředky (televize, internet, rádio, noviny, časopisy, ...), školy, střediska pro volný čas dětí a mládeže, soukromé subjekty (cestovní kanceláře, rekreační zařízení, ...) atp. (Krtička a kol., 2004). V roce 2007 bylo v Česku 296 středisek volného času – školská zařízení pro zájmové vzdělávání (Mládež České republiky 2008). „Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, urychlí tím rozvoj obecných i specifických schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů.“ (Sak, Saková 2004, s. 59). Dětství je provázáno nevinností, dále je dítě rozvíjeno rodinou a společnostmi, ve které vyrůstá. Od určitého věku dochází ke sblížování dítěte s vrstevníky a dochází tak k formování nové lidské osobnosti (Aitken 2001).

Z výzkumného šetření zaměřeného na 15-18letou mládež (Jansa 2005) bylo zjištěno, že 70 % mládeže projevuje zájem o sport, 30 % nemá téměř žádný zájem o pohybové aktivity. Celkem bylo dotázáno 787 respondentů (kvótní výběr) (Jansa 2005).

Stačí, aby si mladí uvědomili, že se velké množství příležitostí pro dobrodružství a kreativní aktivity skrývá i ve městě a okolo jejich místa bydliště (Cooper 1998). Městské děti žijí v urbanizovaných čtvrtích, ale ve městě se rozkládají parky, lesoparky, přírodní památky, městská zeleň atd. Tyto prvky zkrášlují a zpřijemňují město.

3.1.3 Sport

Základní znaky sportu jsou: „hra, soutěž a výkon“ (Zakrajsek 1991, cit. v Slepíčková 2005, s. 27). Podle Evropské charty sportu je sport vymezen: „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepíčková 2005, s. 29). Sport rozlišujeme na „vrcholový, výkonnostní a rekreační“ (Slepíčková 2005, s. 28). Vrcholový sport se promění v profesionální sport, když se stane pro jedince hlavním prostředkem obživy, takový sport se zcela odehrává mimo sféru volného času (Slepíčková 2005).

V této práci chápeme sport v „širším“ významu, všechny outdoorové aktivity považujeme za druh sportu a řadíme je mezi aktivní složku trávení volného času. Populární je i aktivní způsob trávení rekreace a dovolené. Velké množství mladých lidí tráví své prázdniny aktivním sportováním, pobytem v přírodě, poznáváním kulturních a přírodních památek Česka a cizích zemí. Pejčochová se ve své DP zabývala sportovní rekreací v České republice, uvádí, že Česko „má obrovský potenciál pro outdoorovou sportovní rekreaci díky své poloze a přírodní scénérii. Mnoho lidí ji už ke sportovní rekreaci využívá. Je zde ale ještě mnoho práce, abychom nabízeli takový servis jako v západní Evropě“ (Pejčochová 2008, s. 91). Pejčochová definuje sportovně rekreační centrum jako „místo vybavené pro aktivní sportovní rekreaci obyvatel blízkého okolí, ale i návštěvníků dané lokality, nabízející široký výběr různých sportovních aktivit (indoorových i outdoorových). Určené je převážně příležitostním a rekreačním sportovcům“ (Pejčochová 2008, s. 30). Při aktivní rekreaci opět záleží na jedinci, které aktivity si vybere, jakou zvolí zátěž a stupeň obtížnosti.

„Stejně tak jako celá společnost, tak i sport prochází vývojem a celou řadou změn. Mění se obliba jednotlivých sportovních disciplín. Některé staré jsou vytlačovány do ústranní na úkor nově vzniklých, ...“ (Slípka 2009, s. 18). Lidé mají rádi stále nové věci a dobrodružství, slyší v reklamách na slovíčko „módní“, zajímají je novinky. Svět a

společnost se neustále vyvíjí. „Postupem času přerostl sport svůj původní význam, tedy slovo označující specifickou tělesnou aktivitu, a stal se fenoménem zasahujícím do mnoha oblastí společnosti. Současně plní řadu funkcí. Jednou z nejdůležitějších je funkce zdravotní, ale musíme zmínit i další, jako je funkce sociální a ekonomická“ (Zelený 2004, cit. v Slípka 2009, s. 18). Nové trendy ovlivňuje demografický vývoj, nové technologie, sociální vývoj, kulturní vývoj a v neposlední řadě i politická situace v daném státě (Gartner, Lime 2000).

Pozitivní účinky sportu se projeví „dříve na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu“ (Slepičková 2005, s. 63). K získání a upevnění dobré fyzické kondice a zdatnosti je zapotřebí pravidelný trénink, výsledky se objeví až po delším časovém úseku, nic není hned. Avšak ztráta nabyté kondice je mnohem rychlejší.

„Přínos sportu (ve volném čase) v oblasti tělesné a duševní lze na závěr shrnout do následujících bodů:

1. zvyšuje se účinnost srdce a plic
2. snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění
3. zvyšuje se svalová síla a vytrvalost
4. snižují se problémy se zády
5. zlepšuje se vzhled
6. napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti
7. zlepšují se psychické funkce
8. snižuje se působení stresu
9. oddalují se procesy stárnutí
10. způsobuje přirozenou únavu a uklidnění“ (Slepičková 2005, s. 64).

3.1.4 Sociologie a psychologie sportu

Sport je významný socializační činitel. „Proces socializace je v obecné rovině chápán jako proces učení, zejména sociálního, protože se uskutečňuje od nejranějšího věku dítěte v jeho vztazích se sociálním okolím“ (Nekonečný 1999, cit. v Slepička, Hošek, Hátlová 2006, s. 100). Při sportu je kontakt s dalšími lidmi zaručený. Sportující člověk se setkává se svým týmem, se soupeři a řídí se obecnou sociální etikou chování. I samotný cyklista nebo běžkař navazuje sociální kontakty s okolím třeba tím, že pozdraví. Zážitkové hry jsou založené na tom, že se skupina skamarádí a navzájem si věří, hraje zde důležitou roli psychika jedince. Sport sbližuje lidi a sbližuje i státy a různé kultury světa. Na velkých sportovních kláních jako např. olympijské hry, maratony atd. se seznámí sportovci z celé zeměkoule, soupeří mezi sebou, ale zároveň spolu normálně komunikují, přátelí se a baví.

„Socializace není jednorázovou, společensky separovanou akcí, ale celoživotním procesem počínajícím vštěpováním základních životních hodnot, přes utváření pevných sociálních vztahů až k přejímání nových životních vzorců v kontextu zásadního životního přechodu. Společnost bez socializace není schopna předat své základní normy a hodnoty následující generaci a postupně se rozpadá.“ (Sekot 2008, s. 21).

Mladí lidé napodobují slavné sportovce nebo sportovní družstva, může se jednat o automatickou nápodobu (styl chůze, zívání, úsměv, ...), sugestivní nápodobu – napodobování fyzického zjevu (oblečení, sestřih vlasů, ...) a záměrnou nápodobu, kdy mladí napodobují záměrně sociální chování. (Slepička, Hošek, Hátlová 2006). Napodobují se pozitivní i negativní způsoby chování.

Každý známe ten pocit, že něco umíme, ale když tuto činnost máme předvést před publikem, tak je to pro nás horší, ale někoho to naopak vyburcuje ještě k lepšímu výkonu. „V psychologii se pro označení vlivu přítomnosti jiných lidí na chování člověka používá pojem sociální facilitace. Sociální facilitace se v životě skupiny projeví tím, že skupina působí na každého svého člena určitým způsobem v situaci, kdy vykonává nějakou činnost individuálně, v podstatě nezávisle na druhých, ale v jejich přítomnosti.“ (Slepička, Hošek, Hátlová 2006, s. 149).

3.2 Outdoorové aktivity a jejich definice

Pojem outdoorové aktivity jsem nastínila v úvodu, kde jsem citovala i jednu z možných definic od Neumana a kol. (2000). Považuji za synonyma slova outdoorové aktivity = venkovní aktivity = aktivity v přírodě.

V Anglicko–českém, česko-anglickém slovníku znamená slovo „outdoor – adj. venkovní (konaný) pod širým nebem, (konaný) venku (činnosti)“ (2007, s. 430). „Outdoor je pojem s velmi širokým významem. Obecně jsou outdoorové aktivity „dobrodružstvím za dveřmi“, ve spojení člověk-pohyb-příroda. Outdoorové aktivity jsou však dobrodružstvím ve všech směrech“ (Mikoška 2006, s. 3).

Outdoorové aktivity jsou všechny aktivity konané venku v přírodním prostředí nebo v umělých prostředích se živou přírodou (např. parky), pod širým nebem, za každého počasí, člověk využívá svou fyzickou sílu, dále sílu vody, větru a gravitační sílu, může použít i pomůcky a speciální vybavení, překonává překážky, činí tak ze svého svobodného rozhodnutí, avšak nesmí ničit a pustošit životní prostředí. Mototuristiku – motocyklový sport, automobilový sport a vodní motorismus neřadím k outdoorovým aktivitám, splňují pouze předpoklad, že se uskutečňují mimo domov.

Aktivity typu „survival“ prověřovaly dříve průzkumníky a speciální armádní skupiny, připravovaly je na přežití v přírodě a překonávání překážek. Tato skupina aktivit pro běžné lidi přišla do Evropy z USA jako nový druh sportu (Neuman a kol. 2000). „Survival znamená pro mnoho lidí také možnost otestovat se v přírodě. V řešení náročných situací znamená nalézt sám sebe i přírodu, je to jedna z cest k formování charakteru. Ve většině škol, akcí i kurzů se jedná o zvládnutí stresových situací, zvládnutí technik, které ochraňují organismus před horkem, chladem, žízní, nevyspáním a hladem. Znamená to vždy uchování rozumové kontroly nad svým jednáním, nalézání improvizovaných řešení při budování přístřešků, nalezení vody, zajištění ohně a jídla“ (Neuman a kol. 2000, s. 26-27).

Kinantropologie je nauka o lidském pohybu. „Obecná základna kinantropologie umožňuje zkoumat a představit sporty v přírodě, turistiku a další aktivity v přírodě v celém spektru jejich působení na osobnost člověka“ (Neuman a kol. 2000, s. 15). Podle Dobrého je pohybová aktivita „jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo s překonáváním odporu), vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“ (Dobrá 2008, s. 10).

Člověk se vyvinul v přírodě. První hominidé byli součástí divoké přírody, která jim poskytovala zdroj obživy – lov a sběr. Starověké civilizace (Egypt, Mezopotámie, ...) již měly své hry a zápasy, hry ve starém Řecku, poté v Římě atd.

Hlavně po roce 1989 začali lidé u nás nejvíce cestovat, otevřely se hranice, začínají se k nám dostávat nové sporty, vybavení a terminologie ze západu. Vybavení, které se u nás dříve vyrábělo „po domácku“ nebo u přátel a známých v malých dílnách, je běžně dostupné v obchodech.

3.2.1 Pojmy spojené s aktivitami v přírodě

Rekreace v přírodě (Outdoor recreation) – jakákoliv aktivita v přírodě, vztahuje se k volnému času, odpočinku a zábavě (Neuman a kol. 2000).

Výčet pojmů, jak uvádí Neuman a kol. (2000, s. 13):

„**Výchova v přírodě** (Outdoor education) – využívá především aktivity v přírodním prostředí zaměřené na přípravu pro život v přírodě. Dále hledá způsoby, jak přenést učební a výchovné postupy do přírody, jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě. Zároveň využívá aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti.

Výchova dobrodružstvím (Adventure education) – předpokládá společné řešení problémových situací (dobrodružně orientovaných úkolů) ve skupině a překonávání výzev jednotlivcem. Dynamické procesy mezi členy skupiny i překonávání vlastních hranic jedinců slouží k osobnostnímu růstu a rozvoji. Postupy dobrodružné výchovy nemusí být svázány jen s aktivitami v přírodě.

Výchova výzvou (Challenge education) – představuje snahu o širší koncepci, zdůrazňující výzvodový charakter aktivit v přírodě i jiných činnostech spojených s rozvíjením schopností a dovedností člověka. Koncepce se snaží postihnout aplikace výzvodových situací pro všechny skupiny populace, včetně zdravotně postižených občanů.

Výchova zkušeností a prožitkem¹ (Experiential education) – tvoří protipól teoretickým přístupům, teoretické výchově a učení. Preferuje vlastní zážitky a zkušenosti, které se většinou vytvářejí v prožitkově bohatém prostředí i netradičními metodami. Tento přístup úzce navazuje na učení Jana Amose Komenského a později je spojován se jmény John Dewey a Kurt Hahn.

Ekologická výchova (Environmental education) – obecně se zabývá vztahy mezi člověkem a životním prostorem na Zemi. V užším pojetí je zaměřena na vytváření zájmu o poznávání přírody a její ochranu a využívání her s ekologickou tematikou (ekohry).“

Výchova v přírodě se může odehrávat v každé geografické poloze, některá specifická místa jsou vhodná pro určitý typ aktivit. Tento typ výchovy je vhodný pro všechny věkové kategorie od útlého věku. I filozofové se věnují teoriím výchovy v přírodě (Dahlgren, Szczepanski 1998).

Na Grafu č. 1 je znázorněn vztah mezi náročností a potenciálem pro rozvoj osobnosti. Při malé náročnosti je i malý potenciál, poté obě veličiny rostou až do kritické zóny, kde je největší potenciál pro rozvoj osobnosti při určité náročnosti. Při příliš vysoké náročnosti je potenciál nízký a hrozí reálné nebezpečí pro účastníky akce.

Vysvětlení termínů podle Neumana a kol. (2000, s. 14-15):

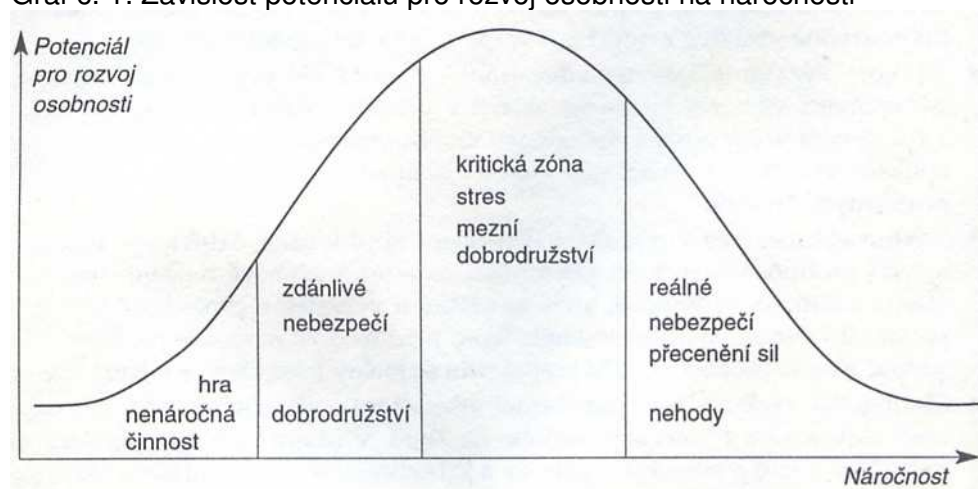
„**Prožitek** – je tím silnější, čím více vlastního úsilí vložíme do jeho získání; mohli bychom říci, že má být skutečně „odpracovaný“, a ne naservírovaný v úhledném balíčku komerční činnosti. Vzniká z určitého napětí mezi začátkem aktivity (zadáním) a jejím provedením (splněním úkolu). Za pomoci správně vedené reflexe se přetváří ve zkušenost, kterou můžeme využít v dalším životě.

Dobrodružství – do dobrodružné situace vstupujeme ze svobodné volby, s motivací tuto situaci zvládnout. Situace je charakterizovaná nejistotou v tom, jak skončí, existuje více řešení, v nichž se opíráme nejen o vlastní síly, ale i o spolupráci s dalšími členy skupiny. Silný formativní účinek se přisuzuje tzv. meznímu dobrodružství (peak adventure). Tuto skutečnost si musíme uvědomovat zvláště při přípravě programů a vždy hledat optimální míru působení dobrodružných situací na účastníky.

¹ „Rozlišení „prožitků“ od „zážitků“ představuje rozlišení dvou fází prožívání skutečnosti: prožitky představují vždy současný stav. Naproti tomu zážitek představuje zkušenost vytvořenou zpracováním minulého prožitku. Jde tedy o hodnoty kvalitativně vyšší oproti zkušenosti nezpracované“ (Vecheta 2009, s. 12). Nebudeme se striktně držet tohoto rozlišení.

Riziko – spojujeme se ztrátou něčeho cenného; víme, že existuje reálné i zdánlivé riziko (vnímané silněji účastníky než organizátory); rizika mohou být tělesná, duševní (emociální, intelektuální), sociální i finanční. Podle úrovně rizikových činností hovoříme o nízkém, středním a vysokém riziku. V programech aktivit v přírodě se snažíme vždy pracovat co nejvíce s rizikem zdánlivým. Snažíme se o to, aby reálné nebezpečí bylo co nejmenší, nejlépe nulové. Minimalizací subjektivních příčin nebezpečí maximálně omezujeme působení objektivních faktorů nebezpečí.“

Graf č. 1: Závislost potenciálu pro rozvoj osobnosti na náročnosti



Zdroj: upraveno podle Mortlocka 1984, cit. v Neuman a kol. 2000, s. 14

3.3 Rozdělení a popis jednotlivých outdoorových aktivit

Outdoorové aktivity zahrnují mnoho sportovních aktivit, neexistuje žádné striktní členění. Pokusíme se aktivity rozdělit a vypsát základní charakteristiky. Nejedná se o vyčerpávající popis všech činností, které existují.

Chůze, turistika a putování

Nejpřirozenější pohyb člověka je chůze. „Chůze je optimálním vytrvalostním sportem pro každého – pro muže i pro ženy. Nepřináší víceméně žádná rizika zranění nebo přetížení, není příliš namáhavá, takže se jí mohou odvážit i zarytí peciválové. Není k ní zapotřebí žádných zvláštních předpokladů – pouze vůle a chuť udělat pro své tělo něco dobrého“ (Rüdiger 2001, s. 5). I při nejnížší úrovni sportovní chůze je pohyb člověka rychlejší, než při běžném procházení. Tempo se dá stupňovat libovolně (Rüdiger 2001). „Při plynulé chůzi s použitím paží se do pohybu zapojuje téměř všech 206 kostí a 660 svalů. Díky tomu člověk zůstává celkově fit a zdravý“ (Rüdiger 2001,

s. 5-6). Pěší turistika (dále jen PT) zahrnuje procházky, výlety, vícedenní putování, pochody, obvykle je spojena s poznáváním kulturně-přírodních památek, dále flóry a fauny. PT a trekking jsou si velmi podobní. „Rozdíl spočívá jen v délce, ve vzdálenosti“ (Trekking 2009, s. 7). Vysokohorská turistika (dále jen VHT) = turistika v horách = trekking, všechny tyto názvy můžeme pokládat za synonyma (Neuman a kol. 2000). VHT na rozdíl od PT vyžaduje dobrou tělesnou kondici, uskutečňuje se na větších vzdálenostech. „Pohyb v horách, i když po vyznačených cestách, vyžaduje k postupu často použití rukou a někde je třeba využít prvky horolezecké techniky“ (Neuman a kol. 2000, s. 96). „Z odborně-technických znalostí se ve vysokohorském terénu nejvíce uplatní znalosti orientace (práce s mapou, buzolou, výškoměrem, GPS apod.) a základy předpovědi počasí. V extrémních horských podmínkách je důležitá znalost první pomoci, organizace záchranných akcí a přivolávání záchranných služeb“ (Boštíková 2004, s. 11). V horách se často mění počasí, prší, fouká silný vítr a hustá mlha komplikuje orientaci, důležité je nepodcenit přírodní živly. „Fyzická kondice výrazným způsobem ovlivňuje vlastní bezpečnost. Psychická kondice je zase testována ve chvílích, kdy se pohybujeme v exponovaném terénu, vysoko nad údolím, na ostrém skalním hřebenu, apod. (Boštíková 2004, s. 59). Při několikadenním putování si neseme v krosně náhradní oblečení, jídlo, vybavení na přenocování a ostatní pomůcky. V neobydlených horách musí být skupina samostatná. Dají se naplánovat i trasy přes horské chaty, kde se turisté ubytují vždy na noc. Dominantní postavení při vzniku a rozvoji organizované turistické činnosti zaujímá Klub českých turistů, který se snaží přispět k rozvoji turistiky hlavně v těchto směrech: budování sítě značených cest (trasy pro PT, lyžařskou turistiku, cykloturistiku, vodní turistiku), vydávání turistických map a průvodců, vydávání klubového časopisu Turista, budování sítě turistických chat a ubytoven po celém území Česka (Neuman a kol. 2000).

Běh

V knize Běhání je běh rozdělen do tří kategorií:

„Kondiční běh (jogging) – získání a rozvoj kondice a zdraví, snížení nadváhy, radost z pohybu a psychické uvolnění, délka 0 až 10 km.

Výkonnostní běh – udržení a zvýšení výkonnosti, občasná účast na závodech, délka 10 km až maraton (42 195 m).

Vrcholový běh – úspěchy na významných závodech, délka 10 km až maraton (42 195 m).“ (Tvrzník, Soumar 1999, s. 11)

Pobyt v přírodě, táboření a hry

Pro děti a mládež jsou letní tábory a denní příměstské tábory. V táborech jsou děti rozděleny do skupin a kromě her mají rozděleny služby – v kuchyni, při úklidu atd. Je rozvíjena umělecko-tvořivá činnost (zpracování dřeva, modelování z hlíny, pletení z přírodních materiálů, fotografování, tanec, hudební tvorba, poezie atd.), pozorování a ochrana přírody, dále i houbaření, sběr plodin, rybaření, myslivost (Neuman a kol. 2000). Hry v přírodě můžeme dělit na: seznamovací hry, zahřívací a kontaktní hry, hrátky a zábavné soutěžení, hry na důvěru, iniciativní a týmové hry, hry na rozvoj komunikace a spolupráce (Team building activities), závěrečné hry a rituály, hry pro reflexi a závěrečné hodnocení, hry s dramatizací nejrozličnějších námětů (historie, filmy, romány, události na kurzu apod.), s těmito typy se prolínají ekohry (Neuman a kol. 2000). Hry rozvíjí komunikaci a spolupráci s ostatními členy skupiny, stmelují kolektiv a utvářejí hlubší přátelské vztahy. Cvičení v přírodě, lanové překážkové dráhy, stezky, okruhy a areály s překážkami skrývají určitou dávku rizika, vyžadují překonání strachu, projevení rozhodnosti a tvořivého přístupu při řešení vzniklých situací (Neuman a kol. 2000).

Cyklistika

Základní rozdělení kol: silniční, trekové, horské, dále existují další uzpůsobená kola pro sjezd, akrobacii, volnou jízdu (freeride) atd. Landa (2005) říká, „že silniční cyklistika a cyklistika na horských kolech je poměrně jednoduchý pohyb, který mnohokrát opakujeme (cyklický pohyb). Výkonnost a výkon v cyklistice závisí na vytrvalosti a ta je dána výkonností srdce, cév, plic a svalů (funkční parametry) (Landa 2005, s. 23). Horské kolo je uzpůsobeno hlavně do přírody a do terénu, každého nadchnou úzké cestičky kolem řek, lesní a polní cesty, jízda v horách atd. Singltreku je „úzká stezka pro cyklisty, která se příjemně vine krajinou. Vlní se mezi stromy, nikdy nevede dlouho rovně, příliš z kopce ani do kopce. Respektuje les a dělá vše pro to, abyste si jízdu užili.“ (Slavík, Outdoor magazín 2010, s. 44). Po vyšlápnutém kopci, je pro nás odměnou sjezd. „Při každém sjezdu to pustíte trochu rychleji, před zatáčkami začnete brzdit trochu později, pokusíte se to rozjet do protisvahu o trochu víc. A když na velkých vyjíždkách poznáte neporušenou přírodu a radost z překonání obtížných úseků, už vás nic nezadrží. Vrcholem ježdění na horském kole jsou pak obtížné sjezdy do údolí, skoky nebo vícedenní túry při přejezdu Alp“ (Meyer, Rögner 2009, s. 7). Cíle jízdy na kole mohou být různé: kondiční jízda, pro prožitek a zábavu, poznávání kulturně-přírodních památek, putování a několikadenní přejezdy. Obtížnost závisí na terénu a převýšení. Závodí se v plno disciplínách, na všech typech kol, např. můžeme

jmenovat cyklomaratony, které se jezdí na horských kolech, na nebezpečných stezkách, délka 50 – 120 km.

Lezení a horolezectví

„Horolezectví a lezení je pohybová činnost ve stále se měnících podmínkách, kde lezec neustále překonává gravitaci i pocit strachu. Překonáváním překážek a těžkostí horolezec dosahuje svého cíle – vrcholu hory. Avšak zdrojem radosti a uspokojení není jen zdolání vrcholu, ale i cesta samotná“ (Neuman a kol. 2000, s. 140). Lezec musí mít lezecké vybavení a musí být vždy jištěn. Trénovat se dá buď na vnitřních nebo venkovních umělých stěnách. Bouldering je lezení bez jištění, přelézání velkých kamenů nebo i na umělé stěně, leze se do výšky, ze které se dá bezpečně seskočit (Neuman a kol. 2000). Další formy lezení zahrnují např. ledovcové hory, ledové lezení, atd.

Vodáctví a vodní turistika

Formy vodáctví mohou být např. turistické vodáctví, rychlostní kanoistika, vodní slalom a sjezd, rafting, rodeo a akrobacie na divoké vodě, windsurfing atd. (Bílý, Kračmar, Novotný 2000). Vodní turistika je spjata s vodním prostředím, závisí na vodnatosti řeky, rychlosti tekoucí vody a množství balvanů, překážek a jezů. Vodáctví je spojeno s pobytem na vodě, tábořením a pobytem v přírodě. Při putování se všechny potřebné věci musí naskládat do voděvzdorných barelů uvnitř lodě. Vodní turistika je spjata s poznáváním kulturně-přírodních památek. Pobyt na vodě vyžaduje určité teoretické i praktické dovednosti a dodržování bezpečnostních zásad.

Lyžování, běžkování a snowboarding

„Lyžařský výcvik je proces osvojování a zdokonalování nových pohybových dovedností, umožňujících plynulý pohyb v zasněženém terénu. Cílem není jen pouhé zvládnutí techniky jízdy za ideálních podmínek, ale i v různých terénních a sněhových podmínkách“ (Gnad a kol. 2008, s. 39). V zimních měsících se sjezdové tratě naplňují lyžaři a snowboardisty. Obě skupiny mohou využívat upravené sjezdové tratě nebo si užívat volnou jízdu (freeriding) na neupravených svazích, dále existuje akrobatické ježdění. Běh na lyžích se rozděluje na klasický styl a bruslení. „Z pohybového hlediska se jedná o lokomoční pohyb vytrvalostního charakteru, se zapojením svalstva celého těla do jednotlivých odrazů nohou a odpichů holemi. Tím dochází k všestrannému a harmonickému rozvoji funkční zdatnosti organismu“ (Gnad a kol. 2008, s. 46). Běžkovat se dá na upravených běžkařských tratích nebo všude tam, kde napadne

minimální množství sněhu (např. i ve městech). Snowboarding je mladá sportovní disciplína, avšak brzy si ji oblíbila hlavně mladá generace.

Další zimní aktivity

Zimních her ve sněhu a aktivit je nevyčísitelné množství. Každý v dětství vyrazil na nejbližší kopec se sáňkami a boby. Na zamrzlém rybníce nebo slepém říčním rameni lidé bruslí na ledních bruslích. I v zimě se dá jezdit na kole na sněhu – snowbikování – buď na speciálně upraveném kole pro tuto činnost nebo postačí obyčejné horské kolo, kterému trochu upustíme pneumatiky a zažijeme plno zážitků při jízdě na sněhu a ledu. Nyní vzrůstá oblíbenost sněžnic. Člověk nemusí umět žádnou speciální techniku, protože chodit umíme všichni. Sněžnice jsou zejména vhodné pro nelyžaře, kteří si takto užijí zimní túry v horách, není potřeba žádných upravených zimních cest. „K výbavě patří nejen sněžnice odpovídající vnějším podmínkám (především hloubce sněhu a sklonu svahu), ale nejméně také zimní boty, dostatečná ochrana před extrémními vlivy a nastavitelné hůlky“ (Schneeweiß 2007, s. 16). Skialpinismus zahrnuje vyšlápnutí kopce pomocí stoupacích pásů, ale oproti sněžnicím si skialpinista užije sjezd dolů. „Skialpinistické túry však patří také k nejnáročnějším sportům provozovaným v horách. Pro ně neexistují žádné značené cesty a stezky. Při sjezdu zpravidla rozhodují pouze maličkosti o tom, zda nám jízda přinese radost nebo problémy, a zhodnocení lavinové situace někdy dělá potíže i expertům“ (Pohl, Schellhamer 2004, s. 5).

Orientační sporty

Orientační sporty vyžadují dobrou práci s mapou a s buzolou, podle nichž se orientujeme v neznámém terénu. V mapě jsou vyznačeny kontroly, které musí závodník najít, buď se musí dodržet pořadí kontrol (číslicemi je označena první až poslední) nebo při scorelaufu je pořadí kontrol voleno závodníkem, přičemž nemusí najít všechny. Orientační běh (dále jen OB) může mít různě dlouhou podobu, různý počet kontrol, ve městech se běhá parkový orientační běh v městských parcích. „Rogaing je orientační scorelauf trvající 24 hodin. Tedy extrémně dlouhý orientační závod s velkým množstvím kontrol (50-70), které mají různou bodovou hodnotu v závislosti na tom, jak je náročné se k nim ze startu dostat, přičemž jejich pořadí není předepsáno“ (Hnízdil, Kirchner 2005, s. 52). Další orientační sporty: orientační závod na horském kole – Mountain Bike Orienteering (dále jen MTBO), lyžařský orientační běh (dále jen LOB), radiový orientační běh (dále jen ROB), orientační potápění (dále jen OP). ROB je „radioamatérským sportem, ve kterém závodníci vybavení zaměřovacími přijímači mají za úkol co nejrychleji nalézt určitý počet vysílačů (ty

představují kontrolní body) ukrytých v soutěžním prostoru“ (Hnízdil, Kirchner 2005, s. 71). OP se uskutečňuje především ve sladké vodě, na klidné hladině v přehradách, jezerech, zatopených pískovnách, lomech atd. (Hnízdil, Kirchner, 2005). Existuje mnoho orientačních závodů pro členy organizovaných družstev, pro volně příchozí, pro různé věkové kategorie. Orientační sporty se mohou uskutečňovat i v noci – noční orientační běh (dále jen NOB), noční LOB, noční MTBO atd.

Padákové sporty a závěsné létání

Padák vznikl po vynálezu balónů a letadel, jako jediná možná záchrana z poškozeného stroje. Postupně se vyvinulo samostatné sportovní odvětví parašutismus, včetně disciplín přistání na přesnost, akrobacie při volném pádu atd. Jako nejjednodušší způsob vznesení se člověka do vzduchu a létání je asi pomocí paraglidingového kluzáku. Při startu záleží na síle větru a sklonu svahu, ze kterého startujeme, pomocí aerodynamických sil se vzneseme (Plos a kol. 2008). Paragliding je dostupný všem, co chtějí překonat gravitační sílu a sami se vznášet v oblacích, stačí absolvovat kurz a po získání příslušného leteckého oprávnění jsou uchazeči způsobilí k létání. Trochu těžší a delší výcvik je u létání na rogalu.

Adrenalinové aktivity

Bungee jumping je skok z mostu, jeřábu, rampy atd., kdy je skákající osoba přivázána lanem a vychutná si volný pád z různých výšek. High jumping jsou skoky do vody z výšky vyšší než 15 m (Mikoška 2006). Do skupiny adrenalinových aktivit můžeme zahrnout i všechny skoky, akrobacii, prudké sjezdy atd. např. na kole, lyžích, snowboardu, dále akrobatické prvky létání na padáku a paraglidingu.

Outdoorové víceboje

Dá se vymyslet nekonečné množství kombinací závodů např. OB + cyklistika + běh, MTBO + běh + plavání, překonání lanové dráhy nad propastí + běh + sjezd divoké řeky atd. v různých délkách závodu, pro jednotlivce, pro dvojice, smíšené dvojice, štafety atd. Víceboje jsou velice fyzicky i psychicky náročné, prověří účastníky v jejich všestranných pohybových dovednostech.

Další aktivity

Jízda na kolečkových bruslích (in-line brusle), koloběžce a skateboardu vyžaduje zpevněné vyasfaltované cesty. V parcích jsou upravené okruhy. Mladí lidé chodí jezdit a předvádět různé triky do skateparků.

Plavání a šnorchlování v přehradách, jezerech, rybnících, zatopených pískovnách a lomech jsou další outdoorové aktivity.

3.4 Outdoorový trénink

Doslovný překlad znamená venkovní trénink nebo také trénink v přírodě. Mladí lidé v mládežnických organizacích Skaut, Junák, Pionýr atd. navštěvovali přírodu a je pro ně typické vzdělávání zážitkovou pedagogikou. Outdoorový trénink můžeme chápat jako: „obecný pojem, který vymezuje část vzdělávací oblasti outdoor, která se uplatňuje v profesionálním vzdělávání.“ (Hanuš 2006, cit. v Proroková 2009, s. 4). Ve Výkladovém slovníku lidské zdroje je outdoorový trénink „vzdělávací metoda výcviku manažerů využívající pohybových aktivit v přírodě jako zdroje zkušeností a poznání. U nás uplatňována jako kurzy týmové spolupráce.“ (Palán 2002, s. 142). „Po druhé světové válce se prosadilo téměř ve všech anglicky mluvících zemích nové hnutí „Outward Bound“, které se opíralo především o myšlenky K. Hahna a zdůraznilo nové možnosti pobytu v přírodě pro rozvoj osobnosti a kladných charakterových vlastností mladých lidí.“ (Neuman a kol. 2000, s. 31). Škola přežití Outward Bound vznikla v roce 1941 ve Walesu a připravovala mladé námořníky, v roce 1949 společnost pod stejným názvem začala připravovat kurzy pro civilisty. Nyní má tato organizace své základny na všech světadílech. (Neuman a kol. 2000). Vznik outdoorového tréninku v Česku „lze spojit především se založením společnosti Outward Bound – Česká cesta, v roce 1993.“ (Proroková 2009, s. 56).

3.5 Outdoorové vybavení

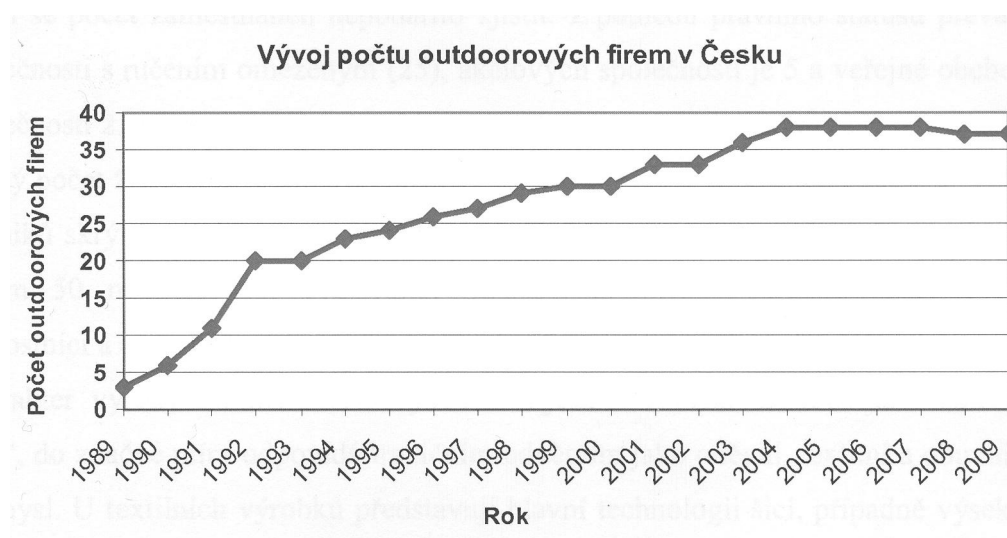
Základem je dobré oblečení a boty. Oblékáme se ve vrstvách a na těle máme nejlépe nějaké tričko z funkčního materiálu, které rychle odvádí pot a nestudí. Tyto materiály rychle schnou. Následují další vrstvy a poslední vrstva by měla být nepromokavá, ale zároveň prodyšná. Oblečení se v posledních letech stále vyvíjí, vylepšují se materiály a existuje nepřeberné množství funkcí a zlepšováků na oblečení, o různorodosti střihů a barevných kombinací ani nemluvě. Boty by měly hlavně padnout, netlačit a nedělat puchýře, tkaničky utahujeme postupně odspoda nahoru. Batohy a krosny jsou různých velikostí podle délky putování a množství věcí, které s sebou musíme nést. Důležitý je bederní pás a hrudní popruh s nastavitelnou délkou. Na spaní v přírodě má každý „outdoorák“ spacák, karimatku a popřípadě stan. Zdroje

světla (nejčastěji čelovky) zajistí osvětlení cesty v noci. K přípravě teplých pokrmů je nezbytný vaříč, nádobí a potraviny. Další užitečné věci: buzola, mapa, lano, nůž, lékárnička, krabička poslední záchrany, ... Vybavení si musíme zajistit podle outdoorové aktivity, kterou se chystáme vykonávat. Každá aktivita vyžaduje určitou výbavu.

Nárůst počtu outdoorových firem v Česku ukazuje Graf č. 2. Po roce 1989 prudce vzrostla dostupnost věcí do přírody, objevily se nové vynálezy ze západní Evropy. Mladí lidé se rádi oblékají sportovně, i když jdou jen do školy, na nákupy, do města. Oblečení do extrémních podmínek je vyvinuto do drsné přírody, kde člověku dokáže zachránit život.

Vhodné vybavení by mělo poskytnout ochranu před povětrnostními extrémy, podchlazením, omrzlinám, újmám způsobených horkem atd. (Jak přežít v přírodě 2009).

Graf č. 2: Outdoorové firmy v Česku po roce 1989



Zdroj: Vojáčková 2009, s. 34

3.6 Outdoorové aktivity a bezpečnost

Bezpečnost se skládá z fyzické a psychické bezpečnosti. Velmi záleží na typu aktivity, zda ji člověk provozuje sám na vlastní nebezpečí a je sám odpovědný za všechny skutečnosti nebo určité aktivity vyžadují účast v organizovaných kurzech. K fyzické bezpečnosti patří dobré zdravotní předpoklady, některé aktivity jsou povoleny pouze s potvrzením o zdravotní způsobilosti od lékaře (např. kurz paraglidingu, parašutismu ...), vhodný oděv a obuv, ochranné prostředky a pomůcky. Mělo by se

zpravidla předcházet rizikům. Při akcích, které jsou organizovány, je nutné poučit účastníky o bezpečnosti, pravidlech a jak vyřešit krizové situace. Účastníci jsou povinni dodržovat bezpečnostní pravidla a poslouchat pokyny instruktorů. (Vecheta 2009). Obvykle podepisují prohlášení, že danou aktivitu provádějí na vlastní nebezpečí. Takto náročné aktivity vyžadují profesionální instruktorský dozor. Jedná se převážně o padákové, adrenalinové, fyzicky obtížné sporty, které vyžadují předem danou bezpečnostní administrativu. Při pohybování v neznámém terénu bychom měli mít u sebe pomůcky, které nás informují o poloze a podle nichž získáme orientaci v prostoru. V neznámé krajině např. při VHT je pohyb samotného jedince nebezpečný, doporučuje se být ve skupině. Každý je povinen poskytnout první pomoc.

Psychická pohoda je neméně důležitá. „Mnohé z aktivit skutečně cíleně vytvářejí tlak na psychickou stránku“ (Vecheta 2009, s. 15). Na Obr. č. 1 jsou znázorněny zóny osobnosti. Zóny se dají postupně zvětšovat při osvojování určitých technik, ale i zmenšovat na základě špatných zkušeností. Vecheta (2009, s. 15-16) vysvětluje tři zóny:

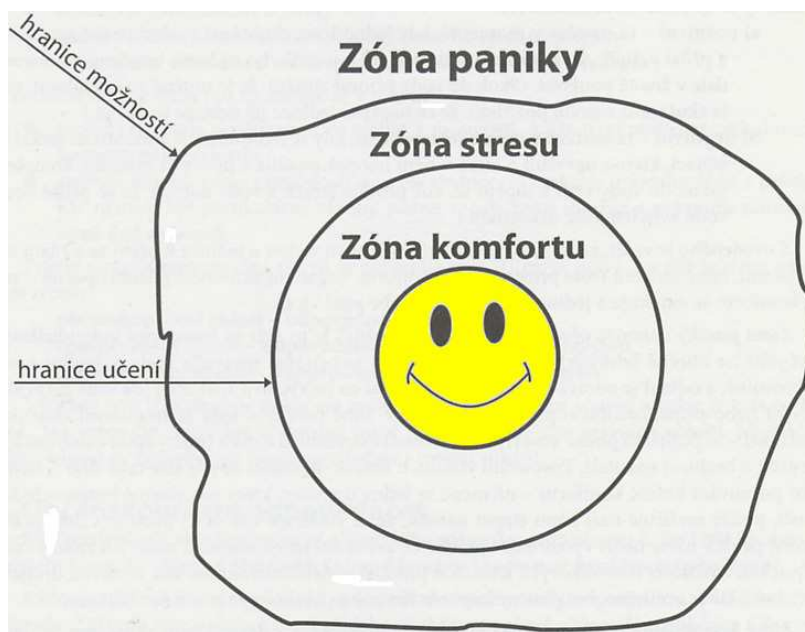
„**Zóna komfortu** představuje prostředí života – stav, v němž se cítí jednotlivec pohodlně, bezpečně a jistě. Pohybuje se v prostředí známém a ve zřejmě daných vztazích a rolích, kde ho nic neohrožuje, nevyvádí z míry, ale umožňuje mu uplatňovat zažitý životní vzorec neboli stereotypy.“

„**Zóna stresu** obklopuje komfortní zónu jednotlivce ze všech stran a představuje názorný model vnějšího světa. Prostor zóny stresu představuje pro jednotlivce „nový svět“, ze kterého si může odnést prakticky dvojí formativní zkušenost:

- a) pozitivní – ta nastává v momentě, kdy jednotlivce zkušenost v zóně stresu zpracoval a přijal natolik, že se pro něj stala ziskem a naučila ho něčemu novému, co dovede dále v životě používat.
- b) negativní – ta nastává v momentě opačném, kdy se jednotlivce v zóně stresu setkal se situací, kterou nezvládl a která v něm naopak posílila a upevnila obranný komplex.“

„**Zóna paniky** nakonec představuje prostor „přežití“. Je to svět za hranicemi individuálních (byť ještě neobecně lidských) možností, ve kterém se ocitáme zpravidla zcela náhodou a nedobrovolně, a odkud se zdravá osobnost snaží dostat co nejrychleji zpět. Zde jde totiž zpravidla o život nebo přinejmenším o psychické zdraví.“ (Vecheta 2009, s. 15-16).

Obr. č. 1: Zóny osobnosti



Zdroj: Vecheta 2009, s. 15

3.7 Srovnání outdoor s indoor aktivitami

Vnitřní sportoviště, haly, fitness centra a posilovny nejsou závislé na venkovním počasí, protože se jedná o aktivity konané uvnitř. Myslím si, že většina lidí ve městě dává přednost indooru hlavně v zimních měsících, ale v letní části roku provozují venkovní aktivity. Indoor sportoviště mají sociální zázemí jako sprchy, toalety, šatnu na převlečení. Lidé po práci jdou raději do fitness a posiloven, kde jsou tyto služby. Některým to ušetří i čas, který by strávili na cestě do parku a museli by být už z domova oblečení ve sportovním. Jízda na rotopedu se ale nikdy nevyrovná jízdě v terénu. Běh na běžícím pásu nemůže konkurovat přírodě. Vhodná je kombinace outdoor s občasným indoor.

„Opuštěna byla upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí wellness, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda.“ (Slepička, Hošek, Hátlová 2006, s. 220). Říká se: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“. I ze závodů mají soutěžící dobrý pocit, aniž by se umístili na prvních místech. Dobře si zasportovat znamená hlavně mít dobrý pocit, uspokojení, zaujetí, užít si danou aktivitu.

Mládež i dospělá populace žije určitým životním stylem. Pohyb je pro všechny velice důležitý a měl by vyvažovat ostatní nepohybové aktivity. Aktivní pohyb má antistresové a antidepresivní účinky. „Prokázalo se, že přiměřená pohybová aktivita

vede k rychlejšímu zotavení z únavy než pasivní odpočinek. Zvláště to platí pro případy duševní únavy, kdy pohyb má navíc kompenzační účinky sedavých zaměstnání.“ (Slepička, Hošek, Hátlová 2006, s. 214). Sport a pohyb souvisí s kvalitou života. Pocit fyzického i duševního zdraví přináší lepší pocit ze života. Samozřejmě materiální zázemí a zajištění je na předních místech a poté následují volnočasové sportovní aktivity. Některé aktivity jsou i finančně náročné.

3.8 Outdoorové aktivity v Praze a blízkém okolí

Praha nabízí velké množství outdoorových aktivit. K procházkám a běhu se dají využít parky, chráněná krajinná území apod. Můžeme vyjmenovat např.: Divokou Šárku, oboru Hvězda, Ladronku, Petřín, Stromovku, Botanickou zahradu na Praze 7, Čimický háj, Ďáblický háj, Vítkov, Riegerovy sady, Havlíčkovy sady, Vyšehrad, Michelský a Kunratický les, Hostivařský lesopark, Prokopské a Dalejské údolí atd. (Praha a okolí 2008). Příjemnou procházku nabízí i Pražský hrad se svými zahradami. V ulicích města se běhá maraton, půl maraton, zkrácené běhy a další běhy pod záštitou různých organizací. Při Pražském maratonu se do metropole sjedou nejlepší běžci z celého světa. Prahou prochází několik cyklostezek, které jsou vyznačeny i v samotném centru. Vedou do okolí na všechny světové strany. Někde ale cyklostezka znenadání skončí, aby opět začala o pár set metrů jinde, některé úseky jsou nevhodně vedené na silnicích s hustým provozem.

Horolezectví se můžeme věnovat v Řeži nedaleko Prahy, v Praze pak v Divoké Šárce, v Hlubočepích a pěšky ze Suchdola se dostaneme na Holý vrch. Lezení lidé trénují na desítkách umělých lezeckých stěnách (vnitřních i venkovních). (Turek a kol. 2007).

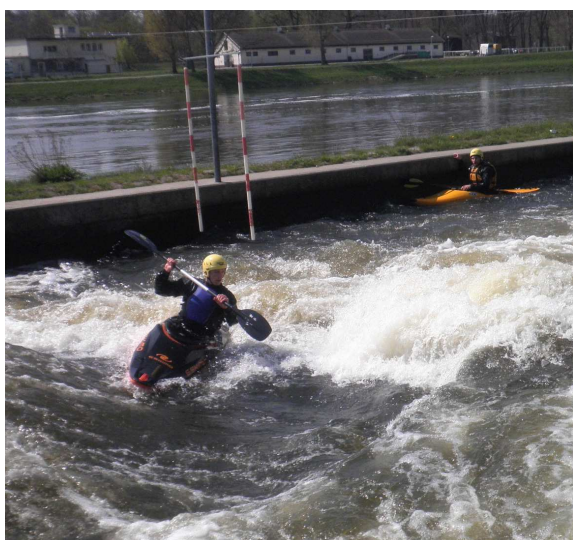
Vodáctví přeje Vltava a hlavně slalomový umělý kanál v Troji. Kanál je celoročně v provozu, umožňuje trénování na divoké vodě (Viz Obr. č. 2), obsahuje obtížné úseky. Kolem kanálu vede cyklostezka, která je vhodná i pro in-line brusle, běhání a pochopitelně pro jízdu na kole. Víceúčelové stezky přilákají lidi s různými aktivitami, jak je vidět na Obr. č. 3 - 5. Na Vltavě trénují veslaři, je zde možno vidět i mnoho dalších vodních aktivit (např. Obr. č. 8: Plachtění).

Když napadne hodně sněhu, netradiční běžkování má své kouzlo, jak je to patrné na Obr. č. 6 a 7. Při zimních mrazech si zabruslíme na zamrzlém rameni Vltavy pod Vyšehradskou skálou (led osvětlují i v noci pouliční lampy), na přehradě v Hostivaři, dále je dobré lední bruslení na Hamerském a Kyjském rybníku.

Na in-line brusle je vhodná výše jmenovaná cyklostezka v Troji (zabruslíme si až do Stromovky), Ladronka s 3,5 km dlouhým okruhem, víceúčelová cyklostezka Podolí - Braník - Modřany - Komořany (pro in-line celkem 8,5 km), Vítkov, Letná atd. (In-Line Praha 2007).

Orientační závody a outdoorové víceboje probíhají především v parcích a v přírodě na okrajích Prahy. Na paraglidingu se dá odstartovat z kopce Kopanina (Cukrák), ale je to velice nebezpečné a vůbec není tato "startovačka" vhodná pro začátečníky, nejbližší vhodné místo pro závěsné létání je Raná v Českém středohoří (70 km od centra Prahy).

Obr. č. 2: Slalomový kanál Troja, duben 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 3: Běh, Troja, duben 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 4: Cyklistika, Troja, duben 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 5: In-line, Troja, duben 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 6: Běžkování, Vítkov, únor 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 7: Běžkování, Malešice, únor 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 8: Plachtění na Vltavě, duben 2010



Zdroj: foto autorka

Obr. č. 9: Paragliding, Raná u Loun, květen 2010



Zdroj: foto autorka

4. Metodika

4.1 Kvantitativní metody

Při dotazníkovém šetření používám kvantitativní metody výzkumu. Kvantitativní a kvalitativní výzkum se vzájemně doplňuje. Kvantitativní výzkum vybírá respondenty prostým náhodným výběrem, a proto lze výsledky zobecnit na celou populaci, to u kvalitativního výzkumu nelze, výsledek platí jen pro zkoumaný vzorek. Kvantitativní výzkum je založen na jasně měřitelných veličinách, strukturovaných jednoduchých otázkách, a jak je z názvu zřejmé, zaměřuje se převážně na „kvantitu“. Výhody a nevýhody kvantitativních metod jsou v Tab. č. 2. Definice validity dle Hendla požaduje, „aby procedura měření skutečně měřila to, co předpokládáme, že měří“ (Hendl 2009, s. 54). „Předpokládá se, že lidské chování můžeme do jisté míry měřit a předpovídat. Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování.“ (Hendl 2008, s. 44).

Tab. č. 2: Kvantitativní výzkum

Přednosti kvantitativního výzkumu
* Testování a validizace teorií.
* Lze zobecnit na populaci.
* Výzkumník může konstruovat situace tak, že eliminuje působení rušivých proměnných, a prokázat vztah příčina-účinek.
* Relativně rychlý a přímočarý sběr dat.
* Poskytuje přesná, numerická data.
* Relativně rychlá analýza dat (využití počítačů).
* Výsledky jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi.
* Je užitečný při zkoumání velkých skupin.

Nevýhody kvantitativního výzkumu
* Kategorie a teorie použité výzkumníkem nemusejí odpovídat lokálním zvláštnostem.
* Výzkumník může opominout fenomény, protože se soustřeďuje pouze na určitou teorii a její testování a ne na rozvoj teorie.
* Získaná znalost může být příliš abstraktní a obecná pro přímou aplikaci v místních podmínkách.
* Výzkumník je omezen reduktivním způsobem získávání dat.

Zdroj: Hendl 2008, s. 47

4.2 Tvorba dotazníku

Pro účely mé bakalářské práce byl sestaven dotazník na téma outdoorových volnočasových aktivit. Cílem bylo sestavit jednoduchý dotazník na maximálně 15 minut, který by obsahoval co možná nejvíce otázek na dané téma. Cílová skupina respondentů je mládež ve věku 15 – 20 let, studenti středních škol, tomu odpovídá i náročnost textu. Dotazník je pro gymnázium, SOŠ i SOU stejný. Otázky by měly být formulovány stručně, jasně a výstižně, aby nemohlo dojít k dvojsmyslné interpretaci.

Nejprve se ptám na základní identifikační otázky typu pohlaví, věk, počet sourozenců. Následují otázky na volnočasové aktivity, jaké preferují a jejich frekvenci, s kým a jak tráví volný čas. Dále se dotazuji na konkrétní outdoorové aktivity. Otázky jsou převážně postavené na výběr z několika možných odpovědí, přičemž požaduji, aby studenti zakroužkovali pouze jednu možnost. Ostatní otázky jsou doplňovací. První série otázek je jednoduchá, aby respondenta neodradila od vyplňování, poslední otázky jsou osobnějšího rázu. Dotazník se skládá z otázek uzavřených, polouzavřených a otevřených. Celé znění dotazníku viz Příloha č. 1.

Při vymýšlení dotazníku jsem ho neustále opravovala a přepisovala. Před definitivní verzí jsem rozdala pilotní verzi svým přátelům (geografům i negeografům) a rodině, dále kamarádům, kteří jsou ještě na SŠ. Po několika připomínkách a cenných radách, jsem dotazník „doladila“ až k finální verzi. Také jsem stopovala čas, který lidem zabere vyplňování. V průměru to každému trvalo 15 minut.

4.3 Výběr středních škol v Praze

Střední školy pro realizaci šetření byly vybrány podle druhu a umístění. Chtěla jsem mít obsaženy hlavní typy škol: gymnázium, SOŠ a SOU. Podmínkou však bylo, aby se jednalo o státní školy denního studia. Také jsem chtěla, aby vždy trojice škol byla blízko sebe v centru Prahy a na okraji. Viz Přílohu č. 2, kde je mapa s lokalizací škol. Gymnázium Přípotoční jsem vybrala, protože jsem zde studovala, ostatní školy byly vytipovány náhodně. Gymnázium Přípotoční Praha 10 je čtyřleté všeobecné gymnázium (<http://www.gsgpraha.cz/>), ale v každém ročníku je jedna třída sportovní. Ve sportovních třídách jsem dotazníkové šetření neprováděla. SOŠ v centru jsem vybrala Obchodní akademii ve Vinohradské ulici na Praze 2 (<http://www.oavin.cz>). Poslední školou v centru je Střední odborné učiliště obchodní v Belgické ulici na Praze 2 (<http://www.souobelgicka.cz>). Druhou sérii škol tvoří Gymnázium Opatov

v Konstantinově ulici na Praze 4 (<http://www.gymnazium-opatov.cz>) a Střední odborná škola informačních technologií a Střední odborné učiliště autoopravářské, které jsou při sobě ve Weilově ulici na Praze 10 (<http://www.skolahostivar.cz>). V každé škole jsem rozdala dotazníky vždy v jedné třídě v každém ročníku. Dané třídy byly zvoleny náhodně.

4.4 Realizace dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření proběhlo třetí týden v únoru 2010. Postupně jsem se domluvila s příslušnými kompetentními osobami z daných škol na konkrétním čase, kdy jsem přišla provést šetření. Na Gymnáziu Přípotoční mi pomohl p. ředitel Mgr. Roman Vlček, na Obchodní akademii p. ředitel RNDr. Milan Macek, CSc., na SOU Belgická p. zástupkyně ředitele Ing. Jaroslava Brožová, na Gymnáziu Opatov p. zástupce ředitele Mgr. Petr Vondrlík a na SOŠ a SOU v Hostivaři p. zástupce ředitele Mgr. Josef Mareš. Tímto bych všem ještě jednou chtěla poděkovat za spolupráci. V každé škole jsme náhodně vybrali jednu třídu v ročníku, akorát jedna třída na SOŠ v Hostivaři a na SOU v Hostivaři je ve skutečnosti sloučena ze dvou tříd z důvodu suplování a malého počtu žáků v jedné třídě.

Dotazníkové šetření proběhlo v suplovaných hodinách nebo pokud možno při výuce méně náročných předmětů. Ve všech třídách jsem prováděla dotazníkové šetření osobně, kromě Gymnázia Opatov, kde si p. zástupce ředitele nepřál narušování hodin a slíbil mi, že daným třídám rozdá dotazníky při hodinách suplování. U dotazníků jsem p. Vondrlíkovi nechala napsaný manuál se zadáním a informacemi, které jsem ostatním třídám říkala osobně. Po týdnu mi p. Vondrlík předal vyplněné dotazníky.

V každé třídě jsem se představila a řekla studentům důvod tohoto dotazníkového šetření, zdůraznila jsem, že se jedná o anonymní šetření, a že výsledky budou použity jen pro účely mé bakalářské práce. Poučila jsem studenty, aby vyplnili všechny otázky a u otázek s možnostmi, aby zakroužkovali pouze jednu variantu, která je nejvíce vystihuje. Průměrně dotazník respondenti vyplnili za 15 min, ale byly značné rozdíly u SOU, kde někteří studenti s vyplňováním otáleli a někomu vyplňování trvalo i 20 min. Naopak byli i jedinci, kteří odevzdali vyplněný dotazník za 10 minut. Bezproblémová spolupráce byla s gymnazisty a víceméně i se studenty SOŠ, ale studenti ze SOU vznášeli dotazy, které s tématem vůbec nesouvisely.

5. Výsledky

5.1 Výsledky dotazníkového šetření

V této kapitole vyhodnocuji hlavní výsledky empirického výzkumu. Otázky z dotazníku jsou seřazeny do skupin podle tématické podobnosti. Téměř v každé otázce je malé procento respondentů, kteří na otázku neodpověděli, ale vzhledem k velkému množství získaných odpovědí, je toto procento zanedbatelné. Počty dotazovaných studentů z jednotlivých škol jsou uvedeny v Tab. č. 3.

Tab. č. 3: Počet respondentů z jednotlivých středních škol

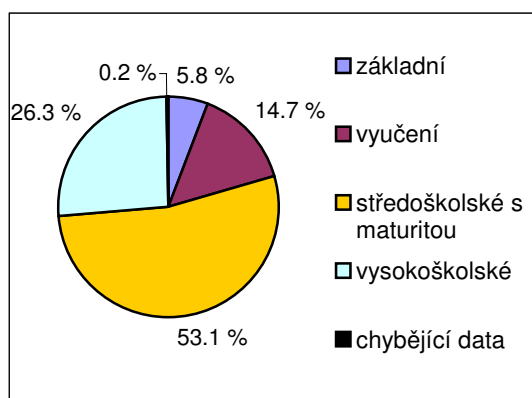
Ročník	Gymn. Přípotoční	SOŠ P-2	SOU P-2	Gymn. Opatov	SOŠ P-10	SOU P-10
1.	21	24	24	25	23	12
2.	27	25	30	25	36	24
3.	24	27	25	25	19	37
4.	25	26	0	25	23	0
Celkem	97	102	79	100	101	73

Zdroj: vlastní šetření

Základní identifikační otázky

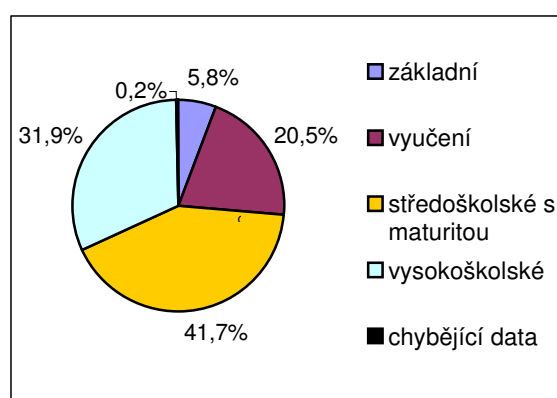
Z celkového počtu 552 dotazovaných uvedlo 256 pohlaví ženské a 293 pohlaví mužské, 3 studenti na otázku, jakého jsou pohlaví, neodpověděli. Test normality ukazuje, že zastoupení mužů a žen mezi respondenty je rovnoměrné. Svůj věk uvedlo celkem 533 dotazovaných, přičemž minimálním věkem je 15 let a maximálním 21 let. Většině ze studentů je 17 let, o čemž vypovídá modus, neboli nejčastější hodnota vyskytující se ve výběru. Stejně tak prostřední hodnotou (mediánem) je 17 a průměrný věk všech dotázaných je 17,44 let. Vzhledem ke skutečnosti, že se průměr, medián a modus rovnají, lze tvrdit, že je vzorek normálně rozložený. Nejčastěji uváděli dotazovaní studenti jako nejvyšší dosažené vzdělání svých rodičů vzdělání středoškolské s maturitou. Konkrétně toto vzdělání má více než polovina matek. Téměř třetina otců pak dosáhla vzdělání nejvyššího a pětina z nich je vyučena (Viz Graf č. 3 a č. 4). Nejvyšší podíl rodičů s vysokoškolským vzděláním mají studenti gymnázií, naopak nejvyšší podíl rodičů s nejnižším vzděláním mají studenti SOU. Prokázala se závislost mezi vzděláním matky a otce. Čím vyšší vzdělání má matka, tím vyšší vzdělání má i otec studenta.

Graf č. 3: Vzdělání matek



Zdroj: vlastní šetření

Graf č. 4: Vzdělání otců

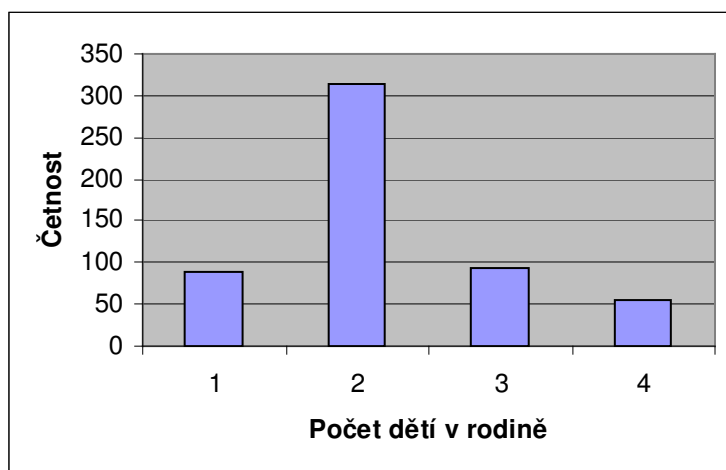


Zdroj: vlastní šetření

Jak by se dalo očekávat, většina dotazovaných studentů uvedla, že má jednoho sourozence, tedy v jejich rodině se nacházejí dvě děti (Graf č. 5). Téměř srovnatelný počet studentů má buď dva sourozence, nebo jsou jedináčky. Nejmenší počet studentů pak má 3 sourozence.

Přes 55 % dotazovaných studentů bydlí v bytě, a to buď v činžovním či panelovém domě. Více než třetina studentů žije v rodinném domě. Zbýlé procento dotazovaných uvedlo, že bydlí jinak.

Graf č. 5: Počet dětí v rodině



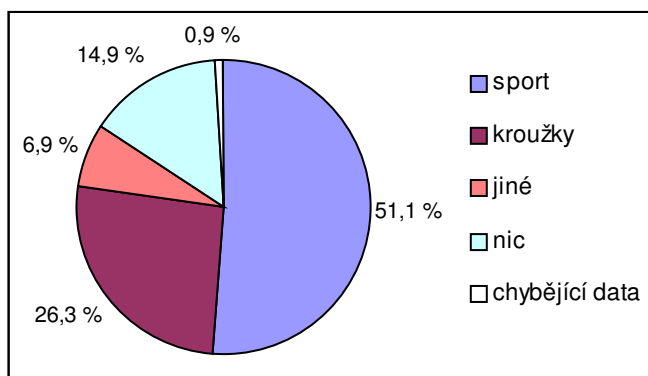
Zdroj: vlastní šetření

Aktivity studentů v dětství a nyní

V této části sleduji, zda studenti v dětství aktivně sportovali a navštěvovali kroužky typu malování, hudba, tanec, či jiné aktivity jako jazyky, výpočetní technika apod. Zajímá mě také, jestli se studenti těmto aktivitám věnují ve stejném rozsahu

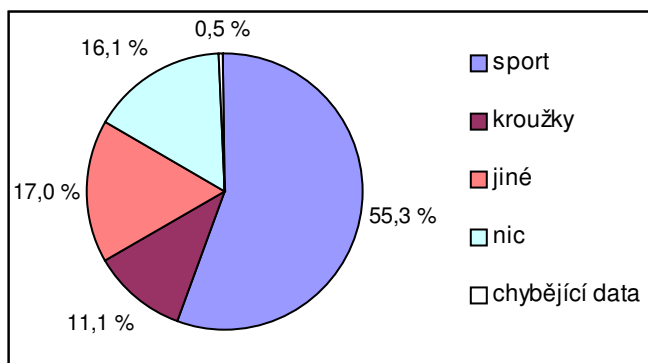
i nyní. Z Grafů č. 6 a 7 je patrné, že v dětství studenti aktivně sportovali, ale ve velké míře také navštěvovali různé kroužky. Téměř 15 % z nich nepotvrdilo ani sportovní aktivity, ani docházení do kroužků. Pokud bych chtěla srovnat jejich participaci na těchto aktivitách v dětství a nyní, zjišťuji, že studenti nyní více sportují, zatímco kroužky navštěvují v menší míře. Narostl však počet studentů, kteří se věnují výuce jazyků či práci na počítači (tzv. jiné) či se aktivně takovým aktivitám či sportu vůbec nevěnují. Statistická analýza ale prokázala závislost mezi aktivitami, na které přihlašovali rodiče studenty v dětství, a které preferují nyní (Viz Příloha č. 4).

Graf č. 6: Aktivity studentů v dětství



Zdroj: vlastní šetření

Graf č. 7: Aktivity studentů nyní



Zdroj: vlastní šetření

Způsob využití volného času

V této části jsem sledovala, zda se liší způsob trávení volného času mezi studenty navštěvujícími jednotlivé typy středních škol a kolik mají tito studenti v průměru hodin volného času denně.

Podle dotazníkového šetření vyšlo, že aktivně tráví svůj čas nejvíce studenti gymnázií (Tab. č. 4). Celkem mají všichni dotázaní studenti průměrně 5 hodin volného

času. Aritmetický průměr volného času podle druhu školy je v Tab. č. 5. Průměrně mají nejméně volného času gymnazisté a nejvíce studenti SOU. Studenti gymnázií mají více domácích úkolů a musí se více věnovat přípravě do školy než studenti SOU, ale přitom tráví svůj volný čas aktivněji. V odpovědích gymnazisté nejčastěji uváděli svůj volný čas v rozmezí 3 – 5 hodin, studenti SOŠ 4 – 6 hodin a studenti SOU 5 – 8 hodin. Objevily se i extrémy u gymnazistů, kteří uváděli, že mají pouze 1 – 2 hodiny volného času denně a naopak studenti SOU uvedli 11 – 14 hodin volného času. Četnost studentů a jejich volný čas je na Grafu č. 8.

Tab. č. 4: Trávení volného času

Druh školy	aktivně (%)	pasivně (%)	chybějící data (%)
gymnázium	65,5	33,5	1,0
SOŠ	46,3	52,7	1,0
SOU	50,0	49,3	0,7

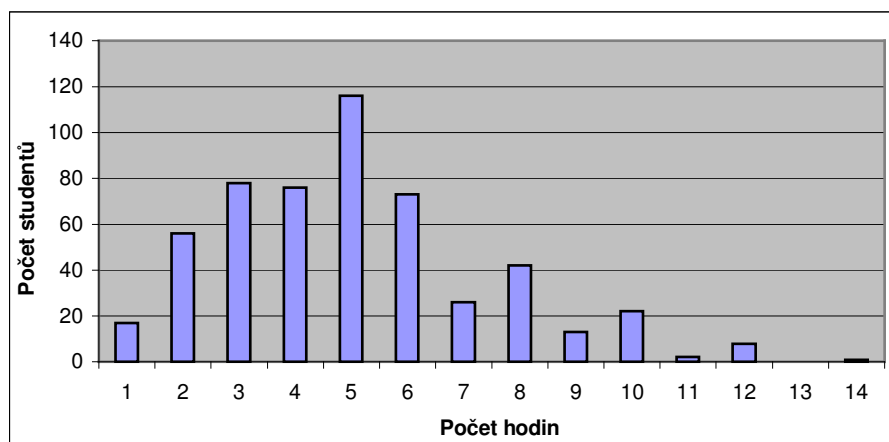
Zdroj: vlastní šetření

Tab.č. 5: Denní průměrný počet hodin volného času

Druh školy	průměrný počet hodin volného času
gymnázium	3,939
SOŠ	5,475
SOU	5,801

Zdroj: vlastní šetření

Graf č. 8: Četnost studentů a jejich denní volný čas

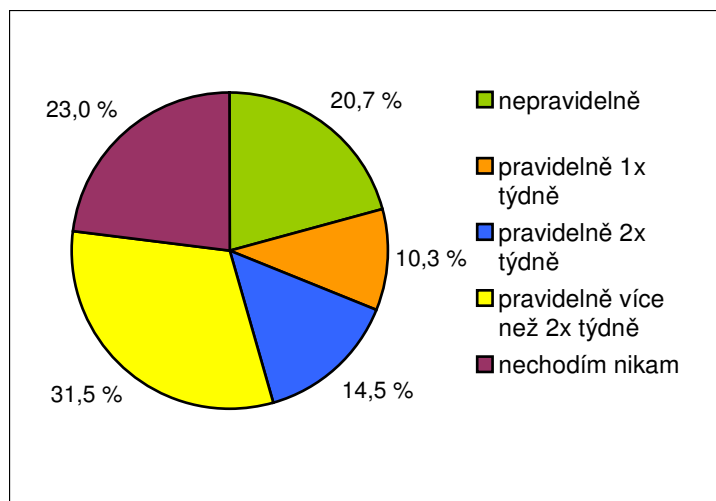


Zdroj: vlastní šetření

Celkově téměř 60 % studentů odpovědělo, že se věnuje nějakému sportu. Sport je v této otázce chápán v nejširším smyslu, kam patří i rekreační sportovní aktivity. Skoro třetina studentů, která sportuje nebo navštěvuje kroužky, se těmito aktivitám

věnuje pravidelně a to více než dvakrát týdně. 23 % studentů nesportuje ani nechodí do žádného kroužku (Graf č. 9). Podle typu školy existují rozdíly, jestli se studenti věnují nějakému sportu nebo nevěnují. Téměř 71 % gymnazistů uvedlo, že se věnuje nějakému sportu, u studentů SOŠ je to 54 % a u studentů SOU 53 %. Téměř 80 % respondentů tráví svůj volný čas ve společnosti se svými přáteli. Zde se neprokázaly rozdíly.

Graf č. 9: Frekvence a pravidelnost sportu nebo návštěvy kroužků

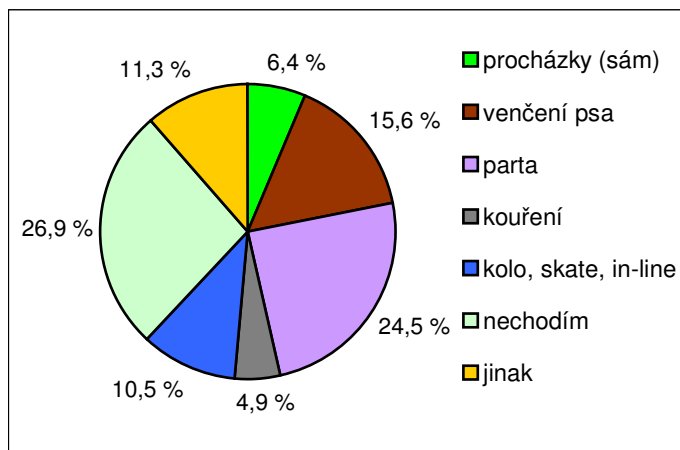


Zdroj: vlastní šetření

Návštěva městských parků a chráněných území v Praze

Zde mne zajímal důvod a název parku, který studenti navštěvují nejvíce. Téměř 10 % všech studentů chodí do Hostivařského parku. V Příloze č. 3 je mapa, která znázorňuje umístění střední školy a absolutní počet studentů, kteří navštěvují daný park. Odpovědi na název parku byly značně různorodé a pouze cca 5-7 % studentů ze SOŠ na P-2 a SOU na P-2 chodí do stejného parku. Výjimku tvoří studenti z gymnázia Opatov, kde se nejvíce (22 %) studentů shodlo, že navštěvují Hostivařský park. Park se nachází nedaleko gymnázia a stejný park navštěvují i studenti z nedaleké SOŠ a SOU na P-10 (cca 10 %). Nejčastější důvody návštěvy parku jsou v Grafu č. 10, kde 27 % studentů nenavštěvuje parky a téměř 25 % sem chodí s partou přátel. Pokud zaškrtnuli studenti odpověď jinak, uváděli nejčastěji procházky s partnerem/partnerkou. Park, který navštěvují studenti nejvíce, koresponduje s blízkým umístěním školy.

Graf č. 10: Nejčastější aktivity v parku

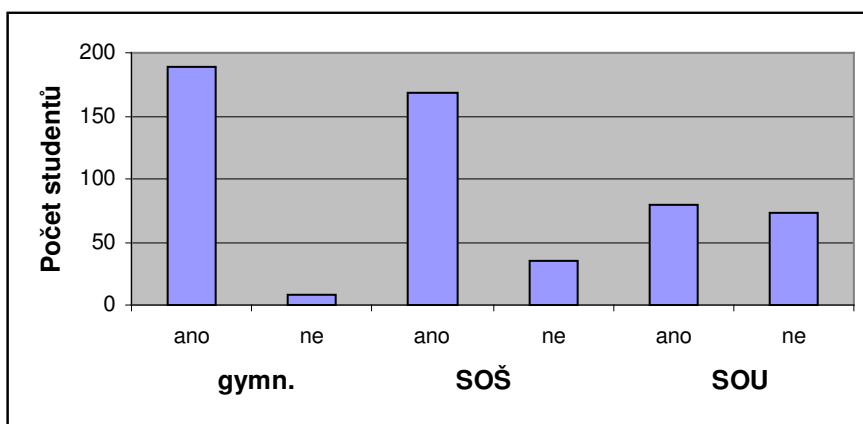


Zdroj: vlastní šetření

Znalost pojmu outdoorové aktivity

V dotazníku měli studenti zodpovědět, jestli znají pojem outdoorové aktivity a měli ho stručně vysvětlit. Téměř všichni studenti gymnázia (95,9 %) odpověděli, že znají tento pojem a dokázali jej charakterizovat, naopak pro studenty SOU je tento pojem známý jen pro 52 %, zbylá část outdoorové aktivity nedokázala vysvětlit (Graf č. 11).

Graf č. 11: Znalost pojmu outdoorové aktivity



Zdroj: vlastní šetření

Druhy sportů

Téměř 43 % studentů má raději venkovní hřiště a sportoviště, naopak 27 % má raději krytá sportoviště a haly a dále jedna čtvrtina respondentů odpověděla, že má ráda různé aktivity v přírodě. Téměř 50 % studentů preferuje letní i zimní sporty zároveň. Kolektivní sporty mají studenti raději (70,7 %) než individuální (25 %). 4 % respondentů nemá rádo žádné sporty. Téměř 45 % studentů si myslí, že jsou stejně

sportovně založení jako jejich vrstevníci a 60 % napsalo jako důvod sportování, že „je to baví“. Studenti ze všech šesti škol jmenovali procházení se a jízdu na kole mezi třemi venkovními aktivitami, které provozují nejčastěji a nejráději. Studenti SOŠ P-2 a Gymnázia Opatov uvedli třetí aktivitu in-line bruslení, studenti SOU P-2 a SOŠ P-10 neorganizované hraní fotbalu s kamarády, studenti Gymnázia Přípotoční lyžování a studenti SOU P-10 plavání.

Vlastnictví sportovního vybavení

Podle Tab. č. 6 není téměř žádný rozdíl ve vlastnictví sportovního vybavení u studentů ze všech třech typů škol. Největší procento studentů vlastní horské kolo, lední brusle, lyže a in-line brusle. Nejméně respondentů vlastní lezecké vybavení.

Tab. č. 6: Podíl studentů, kteří vlastní dané vybavení [v %]

sportovní vybavení	gymn.	SOŠ	SOU
horské kolo	76	75	70
lední brusle	74	69	61
lyže	72	61	48
in-line brusle	69	75	66
koloběžka	55	56	38
běžky	43	33	22
snowboard	42	35	37
skateboard	24	21	20
trekové kolo	20	9	15
silniční kolo	18	17	24
lezecké vybavení	13	8	11

Zdroj: vlastní šetření

Konkrétní outdoorové aktivity

V dotazníku jsem se dotazovala na konkrétní provozované venkovní sporty a aktivity. Pokud student odpověděl, že se věnuje dané aktivitě, měl ještě vyplnit místo, kde ji provozuje nejčastěji. Procentuální zastoupení odpovědí na konkrétní aktivity se liší podle druhu školy, kterou studenti studují, pouze u 8 otázek je u všech studentů procentuální zastoupení téměř stejné (Viz Tab. č. 7). Podle umístění školy se neprokázaly žádné rozdíly v provozování venkovních aktivit. Nikterak se neliší skupina tří škol v centru Prahy od druhé skupiny tří škol. Ani se mezi sebou neodlišují aktivity studentů z Gymnázia Přípotoční od Gymnázia na Opatově, SOŠ na P-2 od SOŠ na P-10 či SOU na P-2 od SOU na P-10. Odlišují se od sebe outdoorové aktivity studentů jakéhokoliv gymnázia od SOŠ a SOU, ale je to dáno typem školy, nikoliv jeho umístěním.

Nejvíce studentů chodí na procházky a výlety (73 %) a tvrdí o sobě, že jsou dobří plavci (85 %). Nejčastější místa procházek a výletů uváděli parky v Praze, okolí Prahy, druhé bydlení a chaty rodičů, dále národní parky a chráněná krajinná území na území Česka. Celkem 42 % studentů venčí psa, 27 % studentů chodí pravidelně běhat a 39 % zkoušelo začít pravidelně běhat, ale vždy přestanou (jednotlivé procentuální zastoupení dle typů škol je v Tab. č. 7). Aspoň jedenkrát týdně jezdí 14 % dotazovaných na in-line bruslích nebo skateboardu a 28 % na kole (jakékoliv kolo). Skatepark pravidelně navštěvuje 16 % studentů ze SOU, 13 % studentů ze SOŠ a pouze 8 % gymnazistů. Lezení na umělé stěně i v přírodním terénu se věnuje 6 % respondentů. Nejčastější místa pro VHT studenti uváděli Krkonoše a Alpy, dále Vysoké i Nízké Tatry. Procentuální podíl VHT převyšuje u gymnazistů (38 %), dále u studentů SOŠ (27 %) a nejméně se VHT věnují studenti SOU (22%). V létě rádo stanuje celkem 64 % a zároveň dvěma třetinám všech studentů nedělá problém spát pouze pod širým nebem. Čtvrtina dotázaných jezdí každý rok na vodu a sjede aspoň jednu řeku ročně. Na letní tábor jezdí téměř dvakrát více studentů gymnázií (29 %) než studentů SOU (15 %), u studentů SOŠ je to 18 %, ale v odpovědích je zahrnuta jak účast na táboře jako pouze účastník, tak jako spoluorganizátor s různými funkcemi. Pouze jedna třetina studentů nejedí k moři, ostatní ano. Nejčastěji studenti uváděli letní letoviska v Itálii, Francii a Chorvatsku. Skoro polovina studentů jezdí často do zahraničí (cca 3-4krát ročně).

Umí lyžovat a rádo lyžuje 75 % gymnazistů, 65 % studentů SOŠ, ale jen 48 % studentů SOU. Běžkování je méně oblíbené, tuto aktivitu v zimě provozuje 36 % gymnazistů, čtvrtina studentů SOŠ a pětina studentů SOU. Nejčastější odpovědí, kde lyžují, byly Krkonoše a Alpy, u běžkování Jizerské hory. Když napadne sníh v zimě i v Praze vyrazí bobovat nebo sáňkovat 38 % studentů SOU, 27 % SOŠ, ale pouze čtvrtina gymnazistů. Aspoň jednou zkusilo 72 % gymnazistů, 74 % studentů SOŠ a 57 % studentů SOU nějaký orientační běh. Aspoň jedenkrát vyzkoušelo celkově 63 % studentů nějaký adrenalinový sport a pouze 9 % padákové sporty. Aspoň jedenkrát bylo 56 % gymnazistů, 44 % studentů SOŠ a 38 % studentů SOU v lanovém centru.

Prokázaly se rozdíly mezi jednotlivými venkovními aktivitami studentů podle druhu školy, kterou navštěvují. Studenti gymnázií v procentuálním podílu obsadili v aktivitách celkem 13 prvních míst, studenti SOU deset a studenti SOU čtyři první místa. Aktivita studentů gymnázií koreluje s aktivnějším trávením jejich volného času.

Dále jsem sledovala, jaká je závislost mezi vlastnictvím sportovního vybavení a skutečným provozováním dané aktivity. Souvislost se prokázala u lyžování (vybavení : aktivita 72 % : 75 % studentů gymn., 61 % : 65 % studentů SOŠ, 48 % : 48 % studentů SOU), běžkování a snowboardingu, protože jsem se

nedotazovala na frekvenci, ale pouze jestli danou aktivitu dělají. U jízdy na kole, in-line bruslích a skateboardu byla podmínka, zda danou aktivitu provozují aspoň jedenkrát týdně, proto vyšlo, že většina dané vybavení sice vlastní, ale málokdo se těmito aktivitám věnuje v dané míře. Otázky byly takto formulovány záměrně, protože cílem nebylo dostat odpovědi i v případě, že např. každý vlastní kolo, ale ve skutečnosti na něm jezdí jednou za rok.

Platí tedy pravidlo, že čím více studentů dané vybavení vlastní, tím je větší i pravděpodobnost, že se dané aktivitě budou věnovat.

Byla potvrzena hlavní hypotéza, že **při venkovních aktivitách záleží na tom, jaký typ střední školy mládež studuje, ale že nezáleží na umístění školy.**

Tab. č. 7: Podíl studentů, kteří dělají danou aktivitu podle typu školy, (zaokrouhлено na celá procenta)

aktivita	gymn. [%]	SOŠ [%]	SOU [%]
<u>procházky a výlety</u>	<u>75</u>	<u>71</u>	<u>71</u>
venčení psa	32	40	56
běh	31	26	21
pokus o pravidelný běh	34	41	41
<u>in-line, skateboard</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>16</u>
kolo	23	26	38
skatepark	8	13	16
<u>lezení</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>4</u>
VHT	38	27	22
stanování	64	60	72
<u>spaní pod širým nebem</u>	<u>68</u>	<u>65</u>	<u>65</u>
<u>dobrý plavec</u>	<u>85</u>	<u>85</u>	<u>85</u>
sjezd řeky	31	19	24
letní tábor	29	18	15
<u>moře</u>	<u>70</u>	<u>68</u>	<u>62</u>
zahraničí	64	47	38
lyžování	75	65	48
běžkování	36	25	20
<u>snowboard</u>	<u>35</u>	<u>38</u>	<u>34</u>
bobování a sáňkování	25	27	38
OB	72	74	57
adrenalinový sport	65	57	66
lanové centrum	56	44	38
<u>padákový sport</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>12</u>
Počet prvních míst	13	4	10

Pozn.: kurzívou a zároveň podtržené jsou aktivity, které mají procentuální zastoupení studentů u jednotlivých typů škol téměř shodné.

Zdroj: vlastní šetření

5.2 Tělesná výchova a sportovní kurzy na vybraných SŠ

Při dotazníkovém šetření jsem prováděla rozhovor s ředitelem nebo jeho zástupci a ptala jsem se, kolik studentů celkem v dané škole studuje, jaké tělocvičny a venkovní hřiště přísluší ke škole, jak často mají studenti tělesnou výchovu, jestli jsou na škole nějaké sportovní kroužky, jaké mají sportovní turnaje, jestli jsou nějaké sportovní kurzy pro žáky povinné a zda má škola vlastní školní jídelnu.

Ze zákona jsou povinné dvě hodiny týdně tělesné výchovy, jenom studenti SOU nebo i SOŠ v týdnu, kdy mají praxi, tak tělesnou výchovu nemají.

Gymn. Přípotoční studuje celkem 526 žáků, ale v každém ročníku je jedna třída sportovní, tyto třídy jsem z dotazníkového šetření vyloučila. Gymn. má dvě tělocvičny, posilovnu, dvě venkovní hřiště s umělou trávou a malé travnaté hřiště na softbal. Ve škole je vodácký kroužek. Pro druhý ročník je určen lyžařský kurz a pro třetí ročník sportovní kurz. Přes rok je volejbalový, basketbalový kroužek a je možno chodit do posilovny. První ročník má v září třídní seznamovací kurz. Na konci školního roku je sportovní den. Škola má vlastní jídelnu.

SOŠ – Obchodní akademii na P-2 studuje celkem 562 studentů, škola nemá hřiště ani tělocvičnu, studenti na tělesnou výchovu chodí do fitness centra vedle školy nebo do haly v Riegerových sadech (míčové hry, gymnastika). První ročníky mají v září třídní seznamovací kurz. První ročník jezdí na lyžařský kurz a druhý ročník na cyklistický výlet u Lednicko-Valtického areálu. Na konci školního roku je fotbalový turnaj pro kluky a volejbalový pro holky v Riegerových sadech. Jídelnu škola nemá, ale žáci se mohou stravovat v nedaleké ZŠ Sázavské.

SOU Belgická na P-2 navštěvuje 360 studentů, škola má 2 tělocvičny, o kroužky není z řad studentů zájem, sportovní den nemají, škola má vlastní jídelnu.

Gymn. Opatov studuje celkem 613 studentů, mají jedno venkovní hřiště, tři tělocvičny a posilovnu. První ročník jezdí na lyžařský kurz, druhý ročník na sportovní kurz a třetí ročník na vodácký kurz. Před Vánocemi mají vánoční turnaje ve floorbalu, volejbalu a fotbalu. Gymnázium má vlastní jídelnu.

SOŠ a SOU na P-10 mají stejné vedení. SOŠ studuje 462 studentů a SOU 520 studentů. Škola vlastní jednu velkou tělocvičnu, venkovní hřiště, posilovnu a zrcadlový sál. První ročník jezdí na lyžařský kurz a druhý ročník na sportovní kurz. Studenti mohou volně navštěvovat posilovnu v určitém čase. Ve škole zajišťuje stravování studentů a pedagogů školní jídelna.

Každá střední škola by měla studentům nabídnout lyžařský, sportovní a vodácký kurz. Je dobré studentům ukázat všechny možné sportovní aktivity, které v rámci školní výuky vyjdou i finančně levněji. Pokud škola nabídne studentům

sportovní kroužky, o které mají zájem, nebo je k dispozici např. posilovna, kam mohou studenti v určitou dobu samostatně chodit, obstarává sportovní vyžití studentů ve volném čase. Obvykle i na venkovních hřištích mohou studenti po vyučování hrát fotbal, volejbal, basketbal atd.

Mezi středními školami probíhají celoročně soutěže ve fotbale, floorbale, volejbale atd. Škola podporuje své studenty v těchto meziškolních kláních. Sportovní dny jsou také mezi studenty vítané.

Outdoorové aktivity na sportovních kurzech stmelují třídní kolektivy, sbližují spolužáky a studenti zažijí mnoho dobrodružství a legrace, na které rádi vzpomínají.

Při outdoorových aktivitách se studenti naučí spolupracovat, pracovat v týmu, improvizovat a nalézat nová řešení v dané situaci, při které musí racionálně přemýšlet. Všechny tyto dovednosti se hodí studentům při běžné školní výuce. Při outdoorových kurzech se studenti učí zvládnout krizové a stresové situace, které jsou vysoce vítané v běžném životě.

6. Závěr

Struktura bakalářské práce odpovídá výzkumným cílům, které byly stanoveny na začátku práce. Jednotlivé kapitoly jsou řazeny podle tématického obsahu. Stručný úvod nastiňuje klíčové téma práce a její hlavní cíle. V diskusi odborné literatury jsou představeny hlavní použité publikace. Teoretické informace a definice jsem čerpala z odborné literatury. Metodika práce je postavena na kvantitativním výzkumu - dotazníkovém šetření. Hlavní výsledky dotazníkového šetření jsou shrnuty v následujících odstavcích.

Celkový počet 552 navrácených dotazníků má dobrou vypovídající hodnotu. Některé údaje v dotazníku studenti nevyplnili, ty se v hodnocení zobrazují jako chybějící data, jednalo se však o zanedbatelné procento.

Ženské a mužské pohlaví je mezi respondenty zastoupeno rovnoměrně. Průměrný věk respondentů je téměř 17,5 let. Nejvíce zastoupené nejvyšší vzdělání rodičů respondentů je středoškolské ukončené maturitou a prokázala se závislost mezi vzděláním matek a otců, čím vyšší vzdělání má matka, tím vyšší vzdělání má i otec studenta. Většina dotazovaných uvedla, že má jednoho sourozence. Na rozdíl od dětství nyní studenti více sportují, ale kroužkům typu malování, hudba, tanec se věnují méně. Přesto statistická analýza prokázala závislost mezi aktivitami, na které přihlašovali rodiče studenty v dětství, a které preferují nyní.

Podle dotazníkového šetření vyšlo, že aktivně tráví svůj čas nejvíce studenti gymnázií. Nejvíce volného času mají studenti SOU (téměř 6 hodin denně) a nejméně studenti gymnázií (4 hodiny denně). Průměrně mají všichni studenti 5 hodin volného času denně. Celkem téměř 60 % studentů odpovědělo, že se věnuje nějakému sportu. Sport je v této otázce chápán v nejširším smyslu, kam patří i rekreační sportovní aktivity. Podle typu školy existují rozdíly, jestli se studenti věnují nějakému sportu nebo nevěnují. Téměř 71 % gymnazistů uvedlo, že se věnuje nějakému sportu, u studentů SOŠ je to 54 % a u studentů SOU 53 %. Prokázala se závislost mezi aktivním trávením volného času gymnazistů a sportem. Skoro třetina všech studentů, která sportuje nebo navštěvuje kroužky, se těmto aktivitám věnuje pravidelně a to více než dvakrát týdně. Nejvíce respondentů tráví svůj volný čas ve společnosti svých přátel. Nejoblíbenější jsou zároveň letní i zimní sporty a studenti preferují kolektivní sporty před individuálními.

Téměř 10 % všech studentů chodí do Hostivařského parku. Odpovědi na název parku byly značně různorodé a pouze cca 5-7 % studentů ze SOŠ na P-2 a SOU na P-2 chodí do stejného parku. Výjimku tvoří studenti z Gymnázia Opatov, kde se nejvíce

(22 %) studentů shodlo, že navštěvují Hostivařský park. Park se nachází nedaleko gymnázia a stejný park navštěvují i studenti z nedaleké SOŠ a SOU na P-10 (cca 10 %). Park, který navštěvují studenti nejvíce, koresponduje s blízkým umístěním školy.

Vlastnictví sportovního vybavení se u studentů z jednotlivých typů středních škol neliší a největší podíl studentů vlastní horské kolo a lední brusle, dále lyže a in-line brusle. Procentuální zastoupení odpovědí na konkrétní sportovní aktivity se liší podle druhu školy, kterou studenti studují, pouze u 8 otázek je u všech studentů procentuální zastoupení téměř stejné. Podle umístění školy se neprokázaly žádné rozdíly v provozování venkovních aktivit. Nikterak se neliší skupina tří škol v centru Prahy od druhé skupiny tří škol. Nejvíce studentů chodí na procházky a výlety (73 %) a tvrdí o sobě, že jsou dobří plavci (85 %). Studenti, kteří navštěvují skatepark, jsou dvakrát více ze SOU než z gymnázií. Téměř 43 % studentů má raději venkovní hřiště a sportoviště, naopak 27 % má raději krytá sportoviště a haly. Studenti ze všech šesti škol jmenovali procházení se a jízdu na kole mezi třemi venkovními aktivitami, které provozují nejčastěji a nejraději, třetí aktivita se lišila.

Byla potvrzena hlavní hypotéza, že **při venkovních aktivitách záleží na tom, jaký typ střední školy mládež studuje, ale že nezáleží na umístění školy.**

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno za pomoci vedení daných středních škol a bylo založeno na ochotě studentů odpovědět na otázky. Ve statistickém programu SPSS a MS Excel proběhlo vyhodnocování získaných odpovědí. Byly použity relevantní statistické metody na vyhodnocení a získání výsledků. Výzkumné otázky byly zodpovězeny a hlavní hypotéza byla potvrzena.

Celkový výsledek, tj. že 54 % studentů tráví svůj volný čas aktivně a 60 % se věnuje nějakému sportu, vyznívá pozitivně. Dnešní mládež si uvědomuje nutnost pohybových aktivit a měla by preferovat i zdravý životní styl. Troufám si říci, že dnešní mládež není zkažená a závislá na médiích a internetu. Komunikace a získávání informací je pomocí těchto zařízení jenom rychlejší a stala se součástí běžného života, to ale neznamená, že se mládež neumí bavit aktivním způsobem a věnovat se různorodým sportovním činnostem. Každý jsme jiný, ale určité vzorce chování máme společné.

Trávení volného času jedince ovlivňují různé faktory. Je otázkou času, jaké přijdou nové trendy a jak se bude společnost dále vyvíjet. Určité pravidelnosti a oblība venkovních aktivit a sportů se ale v rámci české společnosti opakují z minulosti.

Otázky, náměty a návrhy pro další možný výzkum:

- Jak se liší outdoorové aktivity studentů středních škol v Praze od studentů, kteří nestudují v hlavním městě, ale v několikanásobně menších městech?
- Jak se liší outdoorové aktivity studentů, kteří žijí v neurbanizovaném prostoru a mají přírodní prostředí blízko sebe?
- Jaké jsou rozdíly v trávení volného času pražské mládeže od mládeže z jiných evropských hlavních měst postkomunistických států či států v západní Evropě?
- Vývoj trávení volného času u žáků základních škol, studentů středních škol a vysokých škol, existuje nějaká návaznost?

Seznam použité literatury

- AITKEN, C. S. (2001): *Geographies of Young People*. Routledge, London, 212 s.
- Anglicko – český, česko – anglický velký slovník, (2007), Lingea s.r.o., 1566 s.
- BÍLÝ, M., KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P. (2000): *Kanoistika*. Karolinum, Praha, 102 s.
- BOŠTÍKOVÁ, S. (2004): *Vysokohorská turistika*. Grada, Praha, 124 s.
- COOPER, G. (1998): *Outdoors with young people: A leader's guide to outdoor activities, the environment and sustainability*. Russell House, Lyme Regis, 145 s.
- DAHLGREN, L. O., SZCZEPANSKI, A. (1998): *Outdoor education: Literary education and sensory experience*. Kisa-Tryckeriet AB, Sweden, 62 s.
- DOBŘÝ, L. (2008): *Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech*. In: Mužík, V., Dobrý, L., Süß, V., Ed.: *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, Brno, s. 9-11.
- GARTNER, W. C., LIME, D. W. (eds.) (2000): *Trends in Outdoor Recreation, Leisure and Tourism*. CABI Wallingford, UK, 458 s.
- GNAD, T. a kol. (2008): *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Karolinum, Praha, 240 s.
- HENDL, J. (2009): *Přehled statistických metod*. Portál, Praha, 696 s.
- HENDL, J. (2008): *Kvalitativní výzkum*. Portál, Praha, 408 s.
- HNÍZDIL, J., KIRCHNER, J. (2005): *Orientační sporty*. Grada, Praha, 100 s.
- In-Line Praha, plán města (2007), Kartografie Praha
- JAK PŘEŽÍT V PŘÍRODĚ, (2009), Svojtka, Praha, 96 s.
- JANSA, P. a kol. (2005): *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Univerzita Karlova, FTVS, Praha, 150 s.
- KRTIČKA, K. a kol. (2004): *Děti, vedoucí, volný čas*. Institut dětí a mládeže MŠMT, Praha, 120 s.
- LANDA, P. (2005): *Cyklistika*. Grada, Praha, 120 s.
- MEYER, H., RÖGNER, T. (2009): *Bike: dokonalá jízda v terénu*. Grada, Praha, 128 s.
- MIKOŠKA, J. (2006): *Outdoorové sporty*. Computer Press, Brno, 116 s.

- Mládež České republiky (2008), Česká rada dětí a mládeže, Praha, 30 s
- NEUMAN, J. a kol. (2000): Turistika a sporty v přírodě. Portál, Praha, 197 s.
- PALÁN, Z. (2002): Výkladový slovník lidské zdroje. Akademie věd České republiky, Praha, 282 s.
- PEJČOCHOVÁ, L. (2008): Sportovní rekreace v České republice: případová studie Praha. Diplomová práce. UK PŘF KSGRR, Praha, 95 s.
- PLOS, R. a kol. (2008): Paragliding. Svět křídel, Cheb, 211 s.
- POHL, W., SCHELLHAMMER, CH. (2004): Skialpinismus & skitouring. Altimax, Vsetín, 100 s.
- Praha a okolí, cykloturistická mapa (2008), Freytag & berndt, Praha
- PROROKOVÁ, G. (2009): Outdoor trénink – východiska, současnost a směřování. Bakalářská práce. UK FTVS Katedra managementu sportu, Praha, 77 s.
- SAK, P. (2000): Proměny české mládeže. Petrklíč, Praha, 291 s.
- SAK, P., SAKOVÁ, L. (2004): Mládež na křižovatce. Svoboda Servis, Praha, 240 s.
- SEKOT, A. (2008): Sociologické problémy sportu. Grada, Praha, 224 s.
- SLAVÍK, P. (2010) Rozruch pod Smrkem. Outdoor magazín, květen 2010, s. 42-47
- SCHNEEWEIß, CH. (2007): Sněžnice. Grada, Praha, 96 s.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. (2006): Psychologie sportu. Karolinum, Praha, 230 s.
- SLEPIČKOVÁ, I. (2005): Sport a volný čas – vybrané kapitoly. Karolinum, Praha, 115 s.
- SLEPIČKOVÁ, I (2001): Sport a volná čas adolescentů. Univerzita Karlova, FTVS, Praha, 127 s.
- SLÍPKA, V. (2009): Volnočasové sportovní aktivity: případová studie – okres Prachatice. Bakalářská práce. UK PŘF KSGRR, Praha, 58 s.
- RADOVÁ, L. (2008): Trávení volného času teenagerů v Praze. Bakalářská práce. UK PŘF KSGRR, Praha, 47 s.
- RÜDIGER, M. (2001): Síla chůze. OTTOVO nakladatelství, Praha, 48 s.
- TREKKING, (2009), Svojtka, Praha, 96 s.
- TUREK, J. a kol. (2007): Outdoorový průvodce Praha a okolí. Grada, Praha, 117 s.

TVRZNÍK, A., SOUMAR, L. (1999): Běhání: od joggingu po maraton. Grada, Praha, 12 s.

VECHETA, V. (2009): Outdoor aktivity. Computer Press, Brno, 180 s.

VOJÁČKOVÁ, L. (2009): Lokální versus globální zdroje konkurenceschopnosti – příklad českých outdoorových firem. Diplomová práce. UK PŘF KSGRR, Praha, 92 s.

Internetové zdroje

Gymnázium Přípotoční, Praha 10 (<http://www.gsgpraha.cz/>, staženo 5.2. 2010).

Obchodní akademie, Vinohradská, Praha 2 (<http://www.oavin.cz/>, staženo 5.2. 2010).

Střední odborné učiliště obchodní, Belgická, Praha 2 (<http://www.souobelgicka.cz/>, staženo 5.2. 2010).

Gymnázium Opatov, Konstantinova, Praha 4 (<http://www.gymnazium-opatov.cz/>, staženo 5.2. 2010).

Střední odborná škola informačních technologií a Střední odborné učiliště autoopravářenské, Weilova, Praha 10 (<http://www.skolahostivar.cz/>, staženo 5.2. 2010).